

ebst dem Hals-
len dargelegt.

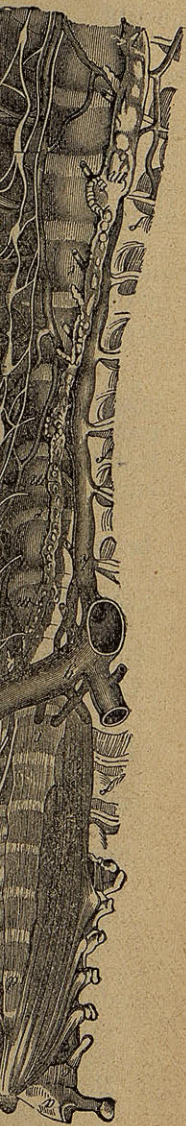


Fig. 106. Das Gehirn, in der Mitte seiner Länge senkrecht durchschnitten. a Vorderer, b mittlerer und c hinterer Lappen des großen Gehirns. d Kleines Gehirn. e Verlängertes Mark. f Rückenmark. g Barolsbrücke. h Der Balken. i Das Gewölbe. k Der Sehhügel (dahinter die Vierhügel- und die Zirbeldrüse). l Das Hirnzelt (zwischen großem und kleinem Gehirn). m Die Stirnhöhlen. n Die Knöchel- und o die knorplichte Nasenscheidewand. p Der harte Gaumen. q Der Schlundkopf. r Die Mündung der Ohrtrumpete.

Fig. 107. Das kleine Gehirn, von hinten gesehen. a Die obere und b die untere Hälfte. c Das Rückenmark.

Fig. 108. Das Rückenmark, von hinten gesehen. a Das verlängerte Mark. b Der Rückenmarkskapsen (das untere Ende) mit den Rückenmarksfäden. c Der Halssteil. d Der Bruststeil. e Der Lendesteil. f Die Kreuzbein- und g die Steißbeinnerven.

Fig. 109. Der Hals- und Bruststeil der Wirbelsäule, von vorn gesehen, mit dem sympathischen Nerven- und Milchbrustgange. a Erster und b Zahnfortsatz des c zweiten Halswirbels. d Halswirbel. e Brustwirbel. f Rippenköpfschen. g Obere Hohlader. h Linke Schlüsselbeinblutader. i Drosselader. k Unpaarige Blutader. l Anfang des m Milchbrustganges. n Einmündung dieses Ganges in die Blutader. o Oberster und p unterster Halsknoten. q Brustknoten. r Eingeweidenerv und s Verbindungsfäden der sympathischen Nerven und Rückenmarksnerven.

Gehirn- und Gesichtsnerven.

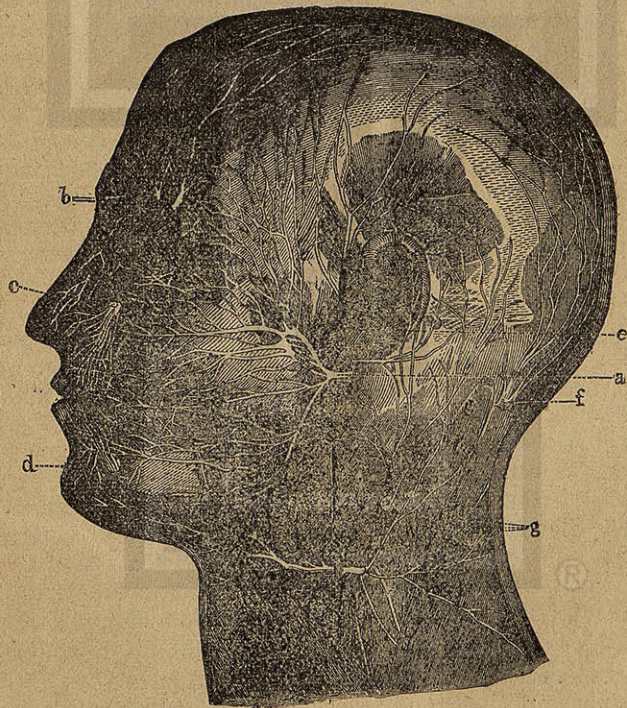


Fig. 110.

a Gesichtsnerv. b Stirn-Oberaugenhöhlennerv. c Ohr-Schlafenerv. d Rinn-Nerv. e Unteraugenhöhlennerv. f Hinterhauptnerv. g Großer Ohrnerv, kleiner Hinterhauptnerv und Halsknoten.

Krankheitsbeschreibung. Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit und lebhaftes Träumen, schneller Puls, Flimmern vor den Augen, auch Brechneigung, Hartleibigkeit, sehr rotes oder umgekehrt sehr blaßes Gesicht, große Erregbarkeit, Krämpfe, Delirien, Bewußtlosigkeit, Tobsucht und schlagflußartiger Anfall.

Ursachen. Gesteigerte Herzthätigkeit, heftige Gemütsbewegung, geistige Überanstrengung, fieberhafte Krankheiten, sowie Herz- und Lungenkrankheiten, auch übermäßiger Genuß geistiger Getränke. Alsdann Geschwüre am Halse, sowie Zuschnüren des Halses, heftiges Husten; Pressen, Blasen eines Instruments u.

Kurvorschrift. Zunächst möglichste Beseitigung der Ursachen oder den krankmachenden Ursachen entsprechende Behandlung, dann vor allem Ruhe, erhöhte Kopflage und reizlose knappe leichtverdauliche Kost. Alsdann morgens 18° R. (laue) Ganzabreibung, besonders kräftiges Reiben der Füße und Hände. Im Laufe des Tages Dreiviertelbettdampfbad oder Halbdampfbad, wobei der Kopf fleißig zu kühlen ist, mit darauffolgendem 24° R. lauwarmem Bad, außerdem nachtl. erregenden Leibumschlag und Bein- oder Wadenpackung. Gegen Verstopfung und zur Ableitung Abführmittel und Sitzbäder 15–20° R. 5 Minuten. Im übrigen siehe Gehirnhautentzündung. (Tritt störende Gehirnblutüberfüllung infolge geistiger Thätigkeit auf, so kann man auch ein in kaltem Wasser ausgebrücktes Handtuch turbanähnlich um den Kopf schlagen und beim Warmwerden erneuern.) Auch ist zu empfehlen: täglich morgens und abends längere Zeit im nassen Graße oder auf Fußwegen barfuß gehen. In der Woche zweimal den kurzen Wickel und einmal den spanischen Mantel. Um den Stuhlgang zu befördern, jede halbe Stunde einen Eßlöffel voll Wasser nehmen. Auch Fußdampfbäder vor Schlafengehen oder heiße Fußbäder mit nachfolgenden kühlen Abreibungen der Füße. Tagsüber ein 10–12 Minuten dauerndes Kumpfbad.

Massagebehandlung. Man streiche mit beiden Händen gleichzeitig Stirn und Schläfe, dann möglichst kräftiges Streichen des Halses, wobei man an der oberen Ohrgegend beginnt und in einem Zuge bis zu den Schultern streicht, alsdann können auch die Schulterblätter und Rückgrat entlang kräftig gestrichen und gerieben werden.

Heilgymnastik. Leichtere Formen werden durch Gymnastik erfolgreich behandelt. Hauptsächlich sind Bewegungen der unteren Extremitäten angezeigt, weil sie am wirksamsten das Blut vom Kopfe ableiten. Ebenso wenig dürfen Bauchbewegungen, welche den Stuhlgang befördern, unterlassen werden. In der Hauptsache ist die Gruppe 7 am Platze.

Siehe auch Gehirnblutüberfüllung unter „Kneippkur“ und „Naegelis Kopfstützgriff“. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis. Siehe auch noch „Kneippkur“, sowie „Massage“ und „Heilgymnastik“ im Inhaltsverzeichnis.

Gehirnentzündung (Gehirnsubstanzentzündung). Dieselbe tritt selten selbständig auf, sondern wird meist durch andere Entzündungen und Erkrankungen, zumeist durch Verletzung des Schädeldaches infolge Stößen, Schlagen oder Fallen u. herbeigeführt.

Sie befallt immer nur einzelne Teile (Herde) der Gehirnmasse, ihr Verlauf kann akut und chronisch sein.

Krankheitsbeschreibung des akuten Verlaufs. Heftige Kopfschmerzen bei hochgerötetem Gesicht, geschwollene und pulsierende Stirnaden, heftiges Fieber, Delirien und Ohnmachten. Ferner großer Durst, höchst erregter Geschlechtsreiz, Empfindlichkeit gegen Licht und Schall, Gesicht- und Gehörschwäche etc.

Ursachen gleiche oder ähnliche wie bei der Gehirnhautentzündung.

Die Erscheinung der chronischen Form ist im wesentlichen dieselbe; nur treten je nach der Örtlichkeit der entzündlichen Stelle die dieser Örtlichkeit entsprechenden Symptome besonders stark hervor.

Oft werden die Kranken Monate und Jahre lang von einem dumpfen Kopfschmerz gequält, infolgedessen erlischt das Denkvermögen mehr und mehr. Sie werden stumpfsinnig, selbst blödsinnig.

Häufig, ja in den meisten Fällen, ist nicht einmal der Sitz sowohl der vorgängigen Entzündung wie des nachfolgenden chronischen Verlaufs äußerlich wahrnehm- und nachweisbar.

Kurvorschrift wie bei Gehirnhautentzündung.

Gehirnerschütterung. Wenn ein Mensch von einer genügend starken mechanischen Gewalt an den Schädel getroffen wird, so treten bei demselben verschiedene Gehirnstörungen auf, welche sich in Aufhören des Bewusstseins, der willkürlichen Bewegung und der Empfindungsfähigkeit äußert. Der Getroffene sinkt um, das Gesicht ist bleich, Füße und Hände kühl, der Puls meist verlangsamt und unregelmäßig, die Atmung oberflächlich, manchmal aussetzend. Dieser Zustand kann nun von sehr verschieden langer Dauer sein. Er kann nach einigen Minuten vorübergehen, er kann aber auch Stunden und Tage andauern; er kann ferner direkt in den Zustand völliger Gesundheit übergehen, er kann auch noch einige Nachwehen, wie namentlich dumpfen Druck im Kopf, Schwindel und Betäubung zurücklassen. Welcher Art die Verletzung bei Gehirnerschütterung ist, ist zur Zeit noch nicht vollständig festgestellt. Man hat bei der Sektion von Personen, die infolge einer Gehirnerschütterung gestorben waren, mitunter kleine Blutergüsse oder auch Zerreißen gefunden; doch waren diese nicht so bedeutend, daß sie als die direkte Todesursache angesehen werden konnten; denn man hat schon bedeutend größere Verletzungen des Gehirns (z. B. bei Schlaganfällen, sowie entzündlichen Herden innerhalb des Gehirns) gesehen, welche keineswegs den Tod zur Folge hatten. In anderen Fällen aber hat man durchaus keine Verletzungen im Gehirn feststellen können, und trotzdem war der Tod eingetreten. Man muß also annehmen, daß durch die Erschütterung eine Lähmung gewisser Centren im Hirn und Rückenmark eintritt, die für unsere Lebensfunktionen von besonderer Bedeutung sind, in erster Reihe der Centren für die Atmung und für die Herzthätigkeit; daher auch die schwache oberflächliche Atmung und der verlangsamte Puls. Hält die Lähmung nur kurze Zeit an, so haben wir den vorher schon erwähnten unvermittelten Übergang zur Heilung; dauert die Lähmung dagegen zu lange, oder ist dieselbe infolge zu starker Erschütterung gleich eine vollständige geworden, so tritt der Tod ein.

Kurvorschrift: Die Behandlung hat sich in erster Linie auf Beeinflussung des Blutandranges nach dem Gehirn zu erstrecken. Man Sorge zuerst durch Klystier von 24° R. für offenen Leib. Ist solches erreicht, so

folgt zur weiteren Einwirkung ein Bleibeklystier von 12—14° R. gleich $\frac{1}{2}$ Weinglas, bringe Patienten in ein Wannenbad von 22—24° R., fühlen Umschlag von 16° R. ohne Wollumhüllung um Kopf, frottiere die Beine, Brust und Rücken tüchtig mit dem Badewasser und gebe zum Schluß einige kühle 16—18° R. Brust- und Rückenbegießungen. Das Bad soll keineswegs länger ausgedehnt werden, als bis Patient unter den Armen kühl wird, gewöhnlich 5 Minuten. Darauf wird Patient ins Bett gebracht, der Unterkörper tüchtig frottiert, so daß gleichmäßige Erwärmung eintritt, und Dampfkruken an Füße wie Waden gelegt, um die Blutcirculation in den Beinen und Füßen zu erhalten. In vielen Fällen sind hier auch Hals- und Leibumschläge von 20° R. mit Wadenpackung von günstiger ableitender Wirkung. Nach Verlauf von 2—4 Stunden ist man gezwungen, das Verfahren zu wiederholen. Das eintretende Erbrechen stille man, wenn Patient in der Lage ist zu schlucken, durch Zufuhr von kaltem Wasser, theelöffelweise, und beachte als höchst wichtig, daß die Füße stets warm, durch Packung und Wärmflasche, sowie der Kopf durch oft gewechselte 20° R. Umschläge ohne Wollbedeckung kühl zu halten ist. Die Klystiere können täglich mehrfach gegeben werden, besonders wirken stündlich verabfolgte Bleibeklystiere, wie oben angegeben, äußerst günstig. In Fällen, wo Bäder zu umständlich, können auch Sitzbäder von 18° R. oder die nasse Abreibung mit naturkalttem Wasser, energisch durchgeführt und nachfolgendes kräftiges Trockenreiben, so daß der Unterkörper richtig warm, die Haut rot wird, von bester Wirkung sein. Die Diät sei in allen Fällen, wo Besserung eintritt, streng reizlos, leicht verdaulich, ohne Gewürze und Alkohol. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Gehirnerweichung tritt ein, wenn einzelne Gehirnpartien durch abnorme, verminderte Blutzufuhr ungenügend ernährt werden.

Krankheitsbeschreibung. Gedächtnis- und Sprachschwäche, Lähmung einzelner Gliedmaßen, Unempfindlichkeit u.

Kurvorschrift. Vor allem Stärkungskur. Im übrigen siehe Kurvorschrift der Gehirnhautentzündung und Gehirnblutüberfüllung.

Gehirngeschwülste. Hier können dieselben Erscheinungen wie bei einer Gehirnentzündung zu Tage treten, jedoch nur ganz allmählich sich entwickeln. Aus geringen, kaum beachtenswerten Anfängen steigern sich nach und nach diese Erscheinungen.

Die Krankheitserscheinungen sind daher sehr unbestimmt. Vor allem ist unaufhörlicher sich mehr und mehr steigender Kopfschmerz, dann Schwindel, Stuhlverstopfungen, Erbrechen, Krämpfe, Bewußtlosigkeit, Schwäche der Augen, unsicherer Gang, Lähmungen, Sprach- und Sehstörungen u. wahrzunehmen.

Kurvorschrift. Reizlose Kost, viel Genuß frischer Luft und milde Hautpflege. Nächtliche erregende Leibumschläge nebst erregenden Bein- oder Wadenpackungen, dann öfteres Wechseln kühler oder kalter Kopfkompresen.

Vorstehendes Verfahren kann auch des Tags über im Bett wiederholt werden. Siehe auch Kurvorschrift der Gehirnblutüberfüllung.

Gehirnhautentzündung. Diese Krankheit, welche weit häufiger als die Gehirn- oder Gehirnschubstanz-Entzündung vorkommt, tritt gleich jener nur selten selbständig auf und ist eine Folge irgend welcher Verletzungen

und Schädlichkeiten oder Entzündung der Nebenorgane; sie befällt sowohl die harte wie die weiche Gehirnhaut oder die Gefäßhaut des Gehirns.

Krankheitsbeschreibung. Die Entzündung zeigt sich plötzlich oder es gehen Symptome voran, als: Schwere, Hitze und Druck im Kopf, ungewöhnliche Empfindlichkeit, Schwindel, Ohrensausen, Mangel an Schlaf, Gemüthsverstimmung, Unfähigkeit zum Denken u. Bei Beginn der Krankheit hohe Pulsfrequenz, welche mehr und mehr nachläßt. Dann folgt heftiger, unaussetzlicher, anhaltender Schmerz im Kopfe; derselbe wird heiß, der Kranke kann ihn nur mühsam aufrecht halten, das Gesicht ist aufgetrieben, die Farbe desselben wechselt und ist bald geröthet, bald ungewöhnlich blaß, die Augen sind rot, hervorgetrieben, der Blick ist stier, unsicher, rollend. Der Kranke ist lichtscheu, die Pupillen ziehen sich zusammen, es zeigen sich Empfindlichkeit gegen Schall und Lärm, Widerwillen, gegen Gerüche, die Arterien des Kopfes klopfen stark, die Venen sind angeschwollen, strotzend, der Puls ist hart und beschleunigt, der Atem ungleich, starkes und anhaltendes Fieber hat sich eingestellt. Sern und zeitig gesellt sich dazu Erbrechen, Durchfall oder Stuhlverstopfung, Harnverhaltung oder unwillkürlicher Harnabgang, auch Unruhe, Schlaflosigkeit, Delirien, die Kranken fahren immer und immer wieder mit der Hand nach dem Kopf, auch Zähneknirschen. Später tritt tiefe Schlassucht ein. Diese Krankheit tritt akut und chronisch auf, oft ist sie nur unbedeutend, oft aber eine sehr heftige Erkrankung, wo dann ihr Ausgang sehr häufig tödlich ist, wenn nicht ergiebiger Schweiß, Harn, Nasenbluten als kritische Erleichterungen eintreten.

Bei chronischem Verlauf tritt häufig Geistesstörung, Berrücktheit und Blödsinn ein und vielleicht unter nochmaliger Entwicklung eines akuten Entzündungsprozesses der Tod.

Ursachen. Schädelverletzung und damit Verletzung der Gehirnhäute selbst, Knochenfraß der Schädelknochen, Entzündung des mittleren Ohres, wo sich die Entzündung auf die Gehirnhäute selbst fortsetzt, übermäßige Krankheiten des Gehirns (z. B. tuberkulöse Ablagerungen im Gehirn, namentlich im kindlichen Alter von 5—10 Jahren und wieder im männlichen zwischen dem 20. und 40. Jahre) sind häufig ihre Veranlassung, doch auch sekundär bei verschiedenen akuten Blutkrankheiten, Typhus, Pyämie, Masern, Rheumatismus, Gesichtsrose, Tuberkulose und Pneumonie kommt sie oft vor. Eine nicht seltene Ursache ist auch der Sonnenstich (Hitzschlag), sodann übermäßiger Genuß von geistigen Getränken u. Bei tuberkulöser Gehirnhautentzündung (auch Wasserkopf genannt), welche selten bei Erwachsenen, sondern meist bei schwächlichen, zu Katarrhen leicht geneigten, zart gebauten Kindern oder mit tuberkulösen Anlagen behafteten Kindern vorkommt, siehe unter Wasserkopf.

Kurvorschrift. Täglich 1—2 lauwarme (20—24° R.) Dreiviertelpackung mit vorhergehender 24—26° R. Einhüllung des Kopfes und des Halses; nachdem der Körper warm geworden, wird der Kopf nur noch nach und nach mit 26° R. Wasser mittelst Schwammes u. genäßt. Das Haar, welches Feuchtigkeit anzieht, dient sonach als Kompresse. Dauer nach Befinden 1—2 Stunden (bei kühlen Füßen sind Wärmflaschen anzulegen). Darauf folgt 18° R. Ganzabwaschung, dabei Reiben der Beine, aber ohne Erschütterung des Körpers, oder ein 24° R. Bad, wobei die Beine eben-

falls tüchtig gerieben werden müssen, mit 20° R. sanften Übergießungen bez. Waschungen des Kopfes u.

Übrigens sind fortgesetzte 18° R. (1½ Stunden dauernde) erregende Weinpackungen, verbunden mit obigen Kopfschlägen, anzuwenden.

Täglich 2—4 kleine 18—20° R. ableitende Klystiere. Vermeidung von Federbetten unter dem Kopf. Öffnen der Fenster, Genuß kühlender Getränke und reizlose Kost.

Nach können außerdem 24—26° R. (lauwarne) Bäder Anwendung finden, wobei der Kopf sanft mit zu waschen ist.

Diese Behandlung ist fortzusetzen, solange die Entzündung anhält.

Desgleichen sind auch 22° R. lauwarne Sitzbäder, in manchen Fällen auch ganz milde Fußdampfbäder oder Fußbettdampfbäder in Verbindung mit öfter zu wechselnden kühlenden Kopfschlägen von Vorteil.

Man wende aber um Gotteswillen ja kein Eis auf den Kopf an, dieses reizt viel zu sehr und bringt Verschlimmerung. Bei der chronischen Form sind strenge reizlose Kost nebst ruhigen Lebensregeln die Hauptsache der Heilung event. der Besserung.

Massagebehandlung. Hier kann man höchstens eine ableitende Streichmassage des Halses oder eine Massage wie bei Fieber anwenden; jedoch etwas eindringlicher auf Nacken und Schultern einwirkend.

Es folgt noch ein anderes Verfahren. 24° R. Bad mit Übergießung besonders des Kopfes. Darauf gut trocken reiben und sogleich in eine Dreiviertel- oder Ganzpackung, nur daß bei letzterer noch extra ein kühler Halsumschlag in Form einer Extrakompresse angelegt wird, um Blutandrang nach dem Kopfe möglichst zu verhindern. Diese Packungen werden nach 1—1½ Stunde gewechselt. Nach der zweiten Packung folgt wieder Bad wie oben. Bei kalten Füßen ist eine mit feuchtem Handtuch umwickelte Wärmflasche daselbst anzulegen. Außerdem sind auch erregende Leibumschläge und Weinpackungen in freien Pausen anzuwenden, ebenfalls unter fleißigem Kühlen des Kopfes, welcher auf Leinen liegen muß. Klystiere, frische Luft, Massage u. wie oben, siehe auch Entzündung.

Nach kann man die Füße bis an die Knie mit Tüchern, welche in Wasser getaucht sind, einwickeln. Sind die Füße recht kalt, so sind die Tücher anfangs in heißes Wasser zu tauchen. Sind die Tücher an den Füßen nach circa ½ bis 1 Stunde recht heiß, dann sollen sie in kaltes Wasser getaucht und wieder umgelegt werden. Wie die Füße, so sollen auch die Hände eingewickelt werden, wenigstens bis an die Ellenbogen, und es soll gerade so verfahren werden, wie bei den Füßen, dann kann ein Unteraufschläger genommen werden. Nach ¾ Stunden tauche man das Tuch wieder in kaltes Wasser. Ist die Hitze immer noch stark, so kann immer so fortgefahren werden. Um die Hitze recht stark abzuleiten, kann man ein zweifaches grobes Tuch, in Wasser getaucht, auf den Unterleib legen, wodurch das Blut mehr in den Unterleib geleitet wird. Auf den Kopf wende man weiter nichts an, als daß man denselben mit einem viel Feuchtigkeit enthaltenden Tuche fleißig kühl abwäscht oder man lege oder binde eine in lauem Wasser eingetauchte Kompresse auf die Stirn und wechsle diese nach Bedürfnis (wenn dieselbe warm wird).

Fast noch günstiger wirkt ein Tuch, das um den Hals gewunden wird (Halsumschlag).

Diese Anwendungen werden im Wechsel genommen. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Bei kritischen Fällen ist sofort ein Naturarzt zur Behandlung zuzuziehen.

Gehirnentzündung geheilt.

(Aus Dr. Körners Buch „Die sicherste Heilung fieberhafter Krankheiten.“)

Unser drei Jahre alter Sohn hatte die Gehirnentzündung, und alle angewandte ärztliche Hilfe war vergeblich. Schon rang derselbe mit dem Tode, als wir zuletzt uns an den Herrn Naturarzt Dr. Körner wandten, welcher ihn glücklich hergestellt hat.

Wendt und Frau.

Gehirnentzündung geheilt.

(Aus Dr. Mundes Buch „Natur- und Wasserheillehre“.)

Ich behandelte einst ein paar Knaben in Freiberg an einer Gehirnentzündung kurz nach meiner Rückkehr von Gräfenberg, als die Prießnitzsche Methode noch mit unglaublichen Klagen angestarrt und ich für einen Kaltwassernarren gehalten wurde. Der Hausarzt und Hausfreund der Familie hatte die Kranken bereits aufgegeben, als ich mich erbot, sie in 48 Stunden herzustellen. Der Erfolg der Behandlung ging trefflich von statten, als es Dr. H., welcher liberaler Weise meine Einnischung gestattete, einfiel, das Ruder wieder zur Hand zu nehmen und Eis auf die Köpfe zu legen. Binnen 6 bis 8 Stunden waren die Kranken mit all ihrem Eise wieder ebenso schlecht, als wie ich sie übernommen und Dr. H., als erste Instanz, überließ sie mir nunmehr ganz, bis alle Gefahr vorüber war.

Gehirnausschwizung geheilt.

(Aus dem „Naturarzt“, Organ für naturgemäße Gesundheitspflege und Heilkunde.)

Eines Tages begegnete mir der Lagermeister unserer Fabrik thränen- den Auges und erzählte mir auf meine Frage, daß der allopathische Arzt, welcher seinen jüngsten Sohn, einen Knaben von 1 $\frac{1}{4}$ Jahren, wegen einer „Gehirnausschwizung“ 3—4 Wochen lang mit Eisbeuteln auf dem Kopfe und Morphinumtropfen behandelt hatte, erklärt habe, es sei nutzlos, hier noch etwas zu verschreiben, der Junge werde die folgende Nacht nicht überleben. (Es war gegen 9 Uhr.) Mein Rat, doch noch einen Versuch mit dem Naturheilverfahren zu machen, fiel auf fruchtbaren Boden, und so ging ich mit Gottes Hilfe frisch ans Werk.

Ich fand den Knaben bewußtlos in seinem Korb liegen, der Puls war sehr schwach, aber rasch, die Temperatur des Körpers eine hohe. Die Fenster der starkgeheizten Stube waren geschlossen, und es war ein erquickendes Gefühl, als nach dem Öffnen derselben die frische Luft durch das Zimmer strich. Den Eltern wurde der fernere Gebrauch des Medikaments

strengstens unterjagt und der Kleine in eine 14—16° R. Halbpackung gebracht (heute würde ich mit einem Halbbad beginnen). Nach 2 Stunden, während deren fortwährend brunnensrische Kompressen auf Kopf und Stirn gewechselt wurden, wurde er in einem 26—27° R. Bade gut abgerieben und mit 16° R. Wasser nachgespült und dann auf sein Lager zurückgebracht, leicht zugedeckt, die Federbetten durch Bettdecken ersetzt; 16° R. Wasserklästiere brachten bald die erwünschte Ausleerung und nach dieser wurde dem Kranken behufs Ableitung ein kleines, brunnensrisches Klystier verabreicht. Die Packung wurde dreimal täglich wiederholt. Was die Eisbeutel in 3 Wochen nicht zu erzielen vermochten, erreichte ich in einem Tage. Die Packungen und Bäder entzogen dem Körper so viel Wärme, daß der Kopf von seinem Überschuß an Wärme abgeben mußte. Ich glaube nach den bisher gemachten Erfahrungen, daß von Gehirnentzündungsleidenden viel mehr an den Folgen der Eisbeutel auf den Kopf, als an der Krankheit selber zu Grunde gehen. Am andern Morgen war der Arzt nicht wenig überrascht, als ihn der Junge verwundert ansah. Der Ausdruck des Arztes, welchem wir die „Wassermanscherei“ verschwiegen hatten, „hier müsse eine Krisis eingetreten sein, man solle nur so fortfahren,“ zeigte den Eltern, daß wir auf dem rechten Wege waren. Das „Fortfahren“ wurde pünktlich besorgt, wenn auch nicht ganz im Sinne des Arztes. Nach wenigen Tagen war der Kleine außer Gefahr und ist heute ein stämmiger Bursche geworden.

Gehirnhöhlenwassersucht, siehe „Wasserkopf, chronischer“.

Gehirnnerven, siehe „Gehirn“.

Gehirnnervenlähmung. (Bulbärparalyse.) Diese Krankheit, welche meist erst nach den 30er Jahren auftritt, befällt die in den Ausgangspunkten des Gehirns liegenden Gesicht- und Zungenfleischnerven u. s. w., wodurch die Thätigkeit der Zunge, Lippen, des Schlundes u. gehemmt wird. Krankheitsbeschreibung. Beginnend mit schwerfälligen Kau-, Sprach- und Zungenbewegungen. Später Zunahme der Lähmungen, bis sogar das Hinunterschlucken unmöglich wird, die Stimme ist nur noch lallend, indem die Lippen bei der Aussprache ihre Thätigkeit versagen. Zuletzt auch Lähmung der Stimmbänder, und wenn das Leiden nach dem Rückenmark fortschreitet, dann tritt vollständige Lähmung und Hilflosigkeit ein. Ursachen. Erschütterung des Kopfes, übermäßige Muskelanstrengung, dann Erkältung, auch Syphilis u.

Kurvorrichtung. Stärkungskur, dabei nächtlich erregenden Leibumschlag nebst erregenden Bein- oder Wadenpackungen. Morgens kräftige Fußabreibung.

Milde Massage des Körpers und Halses, auch Bettdampfbad und früh nach dem Aufstehen Ganzabwaschung. Reizlose Kost, am besten vegetarische.

Auch täglich ein dem Krankheitsgrad angepasstes Fußdampfbad (aber nur dann, wenn es dem Kranken wohlbekommt), mit darauffolgender kühlender Abreibung. Große Ruhe und täglicher Stuhl durch Klystiere. (Anwendungsformen siehe „Inhaltsverzeichnis“.) Siehe auch noch „Massage“ im

Gehirnleiden, Muskelzittern geheilt.

(Aus Dr. Kles' Buch „Diätetische Kuren“.)

Frau Justizrath B., 45 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern, soll vor zwei Jahren sieben Wochen lang geisteskrank gewesen sein. Zittern sämtlicher Muskeln, immerwährender Schweiß, Schlaflosigkeit. Die Kur dauerte nach den Grundsätzen der Naturheilkunde von Anfang November bis Weihnachten. Unter raschem Aufhören der genannten Symptome bis zu ihrem Austritt sicher in allen Bewegungen.

Gehirnödem. Hier wird die Gehirnmasse nach und nach wässerig durchdrungen und erweicht breiartig. Dieses Leiden hat oft Schlagfluß zur Folge und kann sowohl akut, als auch chronisch auftreten.

Es entsteht vielfach bei Nierenkrankheiten und Herzfehlern.

Krankheitsbeschreibung. Atmungs- und Schlingbeschwerden, Erweiterung der Pupillen, Störung der Muskelthätigkeit, Lähmung und zuletzt Bewußtlosigkeit.

Der chronische Verlauf, welcher häufiger vorkommt, giebt sich durch Teilnahmslosigkeit, Schlaffucht u. zu erkennen.

Kurvorschrift. Behandlung nach den Ursachen und der Grundkrankheit. Nächtlichen Leibumschlag und Baden oder Beinpäckung. Des Tags über eine Halb- oder Dreiviertelpäckung mit darauffolgender 18° R. (lau) Ganzabreibung, besonders der Füße oder 26° R. (lauwarmes) Bad. Im übrigen Stärkungskur. (Anwendungsformen siehe „Inhaltsverzeichnis“.)

Gehirnschlag, siehe „Schlagfluß“.

Gehirnschmerz rheumatischer Natur, siehe „Kranksein“.

Gehirnschwund. Tritt gewöhnlich im Greisenalter auf und ist eine Abnahme bez. Einschrumpfung der Gehirnschubstanz, oder entsteht infolge angeborener nicht normaler Kopfbildung.

Krankheitsbeschreibung. Bei Greisen Gedächtnisschwäche und Kindischwerden. Im übrigen teilweise Lähmungen, Zittern, Größenwahn und andere Geisteskrankheiten.

Kurvorschrift wie bei Gehirnödem.

Gehirnschubstanzentzündung, siehe „Gehirnentzündung“.

Gehirnübernährung. Hier vergrößert sich das Gehirn in abnormer Weise infolge Zunahme der Gehirnschubstanz.

Diese Krankheit entsteht häufig infolge falscher Ernährung, sowie Überfütterung und ist namentlich bei skrofölen und kleinen Kindern mit großem Kopf anzutreffen.

Kurvorschrift. Vermeidung der Ursachen, Genuß einer ganz reizlosen, leichtverdaulichen Nahrung. Säuglingen ist die Mutter- oder Ammenbrust oder verdünnte Kuhmilch oder Weizenschrottrank zu reichen. Alsdann ist der nächtliche Leibumschlag und täglich ein Bad mit kräftigem Reiben der Beine und des Rückgrates anzuwenden. Im übrigen Stärkungskur. (Anwendungsformen siehe „Inhaltsverzeichnis“.)

Gehirn- und Rückenmarkshautentzündung, siehe „Genickstarre“.

Gehirnwassersucht, siehe „Wassersucht“.

Geisteskrankheiten.

Zur Krankheitsbeschreibung folge ich in dem Nachstehenden der Schilderung des Irrenarztes Dr. Kahlbaum.

1. Die Melancholie stellt einen Krankheitszustand dar, in welchem der Patient den Ausdruck der Traurigkeit zur Schau trägt, von traurigen Gefühlen beherrscht wird und unter dem Eindruck trauriger Gefühle denkt und handelt. In letzter Beziehung sehen wir den einen Melancholiker still hinbrüten, wie von der krankhaften Laune gelähmt, niedergedrückt — leidende Melancholie; in dem anderen Falle von dem inneren Schmerz zur Verzweiflung bis zum Selbstmord und anderen Vernichtungshandlungen getrieben — handelnde Melancholie.

2. Die Manie, Tollheit, eigentlicher Wahnsinn, Tobsucht. Der an Manie leidende Kranke bietet oft das Bild großer Heiterkeit dar, er ist in fortwährender Bewegung, seine Gedanken fließen ihm schnell ins Bewußtsein und die unwillkürliche Anregung eines Gedankens durch den anderen — die Ideenassociation oder Gedankenverbindung — geht in ungewöhnlicher Fülle und hohem Phantasiefluge von statten. Dabei ist die Rückwirkung auf die Sprachmuskeln eine sehr erleichterte: der Kranke möchte keinen vor sein Bewußtsein tretenden Gedanken ungesagt sein lassen und so überstürzen sich dieselben in Hast und Fülle — Gedankenflucht. Der Inhalt seiner Gedanken ist teils der Ausdruck einer glücklichen Stimmung, teils eines gesteigerten Selbstbewußtseins, zeigt aber meist einen großen Wechsel der Vorstellungen und des Interesses. Die Muskelbewegungen gehen außerordentlich leicht von statten, der Kranke entwickelt eine ungewöhnliche Kraft und eine jeder Ermüdung spottende Ausdauer — Tobsucht.

3. Moria, Verrücktheit, Verwirrtheit. Bei dieser Form zeigt der Kranke öfters auch manche Züge aus dem Bilde der Manie, namentlich das gesteigerte Selbstbewußtsein, dann aber pflegt er eine große Einförmigkeit der Vorstellungen darzubieten, fixe Ideen; oder aber er zeigt einen der mehr der Melancholie ähnlichen Störungscharakter, während in anderen Fällen die Stimmung mehr eine gleichgültige ist, aber die Vorstellungen sich durch einen gewissen Wechsel auszeichnen und teils durch Unangemessenheit zu dem, was sie bedeuten sollen, teils durch Zusammenhangslosigkeit und Verworrenheit, allgemeine Verwirrtheit als krankhaft zu erkennen sind. Die äußere Bethätigung ist nicht besonders bezeichnend abgeändert, außer häufig durch Unzeitigkeit und Ungehörigkeit, oder sie entspricht mehr der jeweiligen Stimmung oder dem Inhalt der Vorstellungen.

4. Demenz, Anoea, Blödsinn, Schwachsinn. Das Bild dieser Form läßt sich durch den Begriff der Schwäche aller geistigen Thätigkeiten charakterisieren; der Kranke denkt wenig oder gar nicht — Gedankenarmut, Gedankenlosigkeit; er hat ein herabgesetztes Erinnerungsvermögen, die Stimmung ist meist eine gleichgültige, das Gefühlsleben kalt. Teilnahmslosigkeit, die Phantasie lahm, die Vernunft leer, der Bewegungstrieb unterdrückt. Der Kranke vegetiert nur. Diese vier Formen sind aber nichts als von einander verschiedene Krankheiten, sondern nur als verschiedene Stadien oder Stufen einer und derselben Krankheit, des Irnsinns oder des Wahnsinns anzusehen. Die Melancholie ist das Anfangsstadium mit den ersten aber stetig zunehmenden Erscheinungen; in der Manie sind die Erscheinungen

am heftigsten, in der Verrücktheit haben sie bereits den größten Teil ihrer Festigkeit eingebüßt und im Blödsinn ist die Krankheit zu ihrem bleibenden Endbild gekommen. Es ist dies der gewöhnliche, aber nicht jedesmalige Verlauf der Krankheit. Sie kann wohl auch mit der Manie beginnen, in Melancholie übergehen und nach dieser zur Genesung führen, oder es folgt auf eine kurze Genesung neuerdings Manie und wieder Melancholie. Selbst Stumpfsinn kann zuerst auftreten, der dann in Manie und schließlich wieder in bleibenden Stumpfsinn übergeht.

Oft sind es die Überbleibsel früherer Krankheiten, welche durch verkehrte Kurweise behandelt wurden. Dann erschütternde Familienverhältnisse, verkehrte Spekulationen, einseitige geistige Thätigkeit und Sorgen und Kummer u., dann Gehirnleiden oder Beschädigung des Gehirns, sowie seiner Häute, Gefäße und Nerven.

Auch erbliche Anlagen. Ferner übermäßiger Branntwein-, Tabak- und Opiumgenuß, letzterer auch in Form von Morphiumeinspritzungen unter die Haut.

Kurvorschrift. Zunächst mag man alles fernhalten, was das Geistesleben der Patienten nachteilig beeinflussen könnte, dann vor allem eine liebevolle, aber bestimmte Pflege. Reizlose Kost und frische Luft. Wenn irgend möglich ländliche Beschäftigung. Schlafen bei offenem Fenster. Täglich oder den 2. Tag ein 30—45 Minuten dauerndes Fuß- oder Halbdampfbad in oder außerhalb des Bettes mit darauffolgenden 10—15° R. kühlen Fuß- und Beinabreibungen, dann täglich ein 28—30° R. warmes 20—25 Minuten dauerndes Sitzbad mit darauffolgenden 18° R. (lauen Abreibungen der Füße und des Unterleibes. Im übrigen können auch noch hin und wieder ableitende Abreibungen, 23—24° R. (lauwarme) Bäder mit sanften Übergießungen, und zwar je nach dem Kräftevorrat, oder wöchentlich 2—4 erregende Halb- oder Dreiviertelpackungen, oder dergleichen Bett dampfbäder genommen werden. Siehe auch Melancholie, dann den Artikel unter Größenwahn, um Anfängen und Ursachen zu Geisteskrankheiten thunlichst aus dem Wege zu gehen. Im allgemeinen soll man sich bei Geisteskrankheiten nicht allzu optimistischen Hoffnungen hingeben. Die Heilungen bei diesen Leiden sind immer als die Ausnahmen zu betrachten.

Rneippfur: 1 mal wöchentlich Heublumenhemd oder spanischer Mantel. Täglich ein Fuß- oder Halbbad; nachts nasse Strümpfe.

Heilgymnastik: Wenn Patient noch die dafür nötige Einsicht hat, kann er täglich 1 mal Gruppe 4 und 5 durchmachen.

Massagebehandlung wie bei Stärkungskur mit besonderer Berücksichtigung der Stirn und des Halses, wie es bei Gehirnblutüberfüllung angegeben ist. Auch dürfte die Anwendung von Magnetismus erfolgreich sein, wenn derselbe, von sachkundiger Hand ausgeführt, mit diesem Heilverfahren verbunden wird. Im übrigen sind die Regeln der Stärkungskur, mitunter auch Heilgymnastik zu befolgen und anzuwenden. (Anwendungsformen siehe „Inhaltsverzeichnis“.) Siehe auch „Massage“, „Heilgymnastik“ und „Rneippfur“ im Inhaltsverzeichnis.

Geisteskrankheit, geheilt.

Von Naturarzt Kikli.

Fräulein B. G., 17 Jahre alt, aus guter Familie in Triest, zeigte im November plötzlich mehrere Tage hindurch ein zurückhaltendes, scheues Wesen und führte dabei ganz sonderbare Reden. Dieser Zustand steigerte sich bald zu Verfolgungswahnsinn. Die Exaltation nahm so zu, daß sie sich vollständig einspernte, die schwersten Möbel mit Riesenkraft herbeischleppte, um die Thür zu verbarrikadieren, und endlich tief unter das Bett kroch. Zuletzt gesellte sich noch Lobsucht hinzu.

Den Eltern lag ungemein viel daran, ihre Tochter nicht in eine Irrenanstalt zu schicken, und da sie schon mehrere günstige Beweise des Naturheilverfahrens kennen gelernt hatten, wurde mir die Kranke zur Behandlung im elterlichen Hause anvertraut. Sie fürchtete sich vor allen Menschen, stieß furchtbare Schimpfreden selbst gegen die eigene gute Mutter aus, und sträubte sich so gewaltig, wenn man sie zu einer körperlichen Bewegung anhalten wollte, daß 4 starke Frauen nicht imstande waren, sie vom Fleck zu bringen.

Sogleich wurde mir klar, daß hier bloß mit kalten Applikationen nichts zu erzielen sei, denn wie sollte eine Erwärmung bei der starrsinnigen Bewegungsllosigkeit hervorgebracht werden, zumal da sie bei Nacht wie bei Tage sehr unruhig im Bett war oder aus demselben herausprang. Wie bei den allermeisten frisch Irnsinnigen nahm ich Blutstauung beziehungsweise Blutandrang zum Gehirn als die nächste Ursache des Leidens an, und zwar hier um so mehr, als die Füße bis zu den halben Waden blaß und sehr kalt anzufühlen waren.

Ich verordnete daher zunächst täglich ein Fußplattendampfbad im Bett, wie es in meiner Broschüre „Bett- und Partial-Dampfbäder“ bezeichnet ist. Bei der Verordnung stiegen bei mir große Zweifel über die Ausführbarkeit auf, da 4 starke Frauen die Kranke nicht einmal vom Fleck zu bringen vermochten. Natürlich wünschten die Eltern, daß ich die Applikationen persönlich leiten möchte.

Als das Dampfbett bereit war, ging ich raschen Schrittes und mit festem Blick auf die Kranke zu und gebot mit kategorischem Imperativ: „Vorwärts, Marsch!“ Dann ergriff ich sie mit der einen Hand am Arm und zeigte mit der andern auf das Dampfbett. Dies Betragen meinerseits imponierte ihr und sie folgte wie ein Lamm, ließ sich völlig am Unterkörper entkleiden und stieg in das Dampfbett, allerdings unter einer Hochflut von Schimpfreden über mich, die während des $\frac{3}{4}$ stündigen Bades in einem fort anhielt.

Nach diesem Bade bei einer Temperatur von 36° R. waren die Unterschenkel gut warm, zum Teil auch rot geworden, worauf ich dieselben mit 22° R. Wasser getauchten, stark ausgerungenen Handtüchern kräftig 5 Minuten abreiben ließ.

Dann wurde sie ruhig angekleidet und sich selbst überlassen. So empfing die Patientin drei Morgen nach einander Fußplatten-Dampfbäder, dann drei Unterschenkel-Dampfbäder und drei Beindampfbäder, jeden zweiten

Morgen
gleich wi
und im

gewirkt
pausen.

mich die
uns fein
Tochter

Patienti
lungen
In der
genas v
heilverfa

vorherge
plöglich
Wahnsin
der Zun
daß sie,
Hände
dem sich

schon v
welche
Nach de
so weit

Halbbä
Bei sch
25—30
leibes,
gewand
einpach
auf die
halb ei
zustand
sie auf
strenge

Alienti
werden

Morgen eines. Bis zum letzten Beindampfbad gebärdete sich die Patientin gleich widerspenstig, aber mit dem ersten Halbdampfbad wurde sie ruhiger und im letzten war sie vollständig ruhig geblieben.

In demselben Verhältnis, als die Dampfbäder kalmierend auf sie eingewirkt hatten, zeigte sie sich auch ruhiger und vernünftiger in den Zwischenpausen.

Als ich am Weihnachtsmorgen die Kranke besuchen wollte, empfing mich die glückliche Mutter schon in der Flur mit den Worten: „Sie hätten uns kein schöneres Weihnachtsgeschenk bringen können, als daß sie unsere Tochter vom Wahnsinn befreien.“

Von nun an konnten alle beliebigen Wasseranwendungen mit der Patientin vorgenommen werden. Bald darauf stellten sich Drüsenanschwellungen am Hals und Nacken ein, die ich als kritisch ansah und begrüßte. In der Fortsetzung der Kur zerteilten sich dieselben, und die Patientin genas vollständig zur Freude ihrer Eltern und zum Ruhme unseres Naturheilverfahrens.

Ein ähnlicher, aber noch hartnäckigerer Fall von Wahnsinn, als der vorhergehende, betraf eine junge Frau, welche vor 1½ Jahren infolge eines plötzlichen Verlustes von zwei Kindern wahnsinnig geworden war. Der Wahnsinn äußerte sich in häufigen Schimpfreden, plötzlichem Herausstrecken der Zunge, wobei ein fürchterlicher Schrei ausgestoßen wurde, und darin, daß sie, wenn man sich ihrem Lager näherte und nicht aufpaßte, einem die Hände zertrakte oder in dieselben biß oder endlich irgend einen Gegenstand dem sich Nähernden an den Kopf warf.

Dagegen verhielt sie sich in den Dampfbädern ganz ruhig, so daß schon vom zweiten Tage an Halbdampfbäder angewandt werden konnten, welche auch diesmal wie die Halbsonnenbäder die Hauptrolle der Kur spielten. Nach den ersteren bekam sie stets partielle untere Abreibungen von 16—10° R., so weit nämlich, wie der Dampf sie bestrichen hatte, nach den letzteren untere Halbbäder von 22—20° R., nebst Waschung des Oberkörpers von 26—27° R. Bei schlechtem Wetter wurden warme Sitzbäder von 29—31° R. und 25—30 Minuten Dauer mit darauffolgenden Kühlwaschungen des Unterleibes, abwechselnd mit Beindämpfen und nachfolgender kühler Waschung angewandt. Ab und zu erhielt die Kranke nachts erregende Unterschenkel-einpackungen, Leibumschlag oder Halbpackungen; allein sie reagierte schlecht auf dieselben, und diese regten sie dann auf, statt sie zu beruhigen, weshalb endlich davon Abstand genommen werden mußte. Der Ernährungs-zustand und die geringe Bewegungsfähigkeit der Kranken erlaubten nicht, sie auf vegetabilische Diät zu setzen, während der Kranken im vorigen Fall strenge vegetabilische Diät vorgeschrieben war.

Zu Ende des zweiten Kurmonates konnte auch diese geistesumnachtete Patientin, vollständig ruhig und wieder vernünftig geworden, entlassen werden.

Geisteskrankheit. (Über Wahnsinn und Tobsucht.)

Von Sanitätsrat Dr. Bilsinger.

Zur Geißel der modernen Gesellschaft gehört die stete Zunahme der Geisteskranken. Von den Irrenärzten wird zwar vielfach geltend gemacht, es habe früher ebensovielen Geisteskranken gegeben wie jetzt, man habe aber damals von denselben weniger Notiz genommen. Es mag daran etwas Wahres sein, im allgemeinen wird aber die erschreckende Zunahme dieser Art von Erkrankungen sich nicht wegleugnen lassen. Es ist dies auch bei der Natur entfremdeten Gestaltung des modernen Lebens, zumal in den großen Städten mit ihrem rast- und ruhelosen Treiben durchaus erklärlich.

Gründlich kann deshalb gegen diese Übel nur die Rück- und Umkehr zur Natur, das ist zu einer naturgemäßen Ordnung sämtlicher Lebensverhältnisse in unserer Gesellschaft Hilfe schaffen.

Sind aber derartige Erkrankungen einmal in die Erscheinung getreten, dann kann auch ich auf Grund verschiedenster Erfahrung vor der Anwendung der in der Giftmedizin gebräuchlichen Mittel: Morphinum, Chloral und ähnlichen, nur eindringlichst warnen, da dadurch in den meisten Fällen nur traurige Endresultate geliefert werden. Auf's wärmste dagegen kann ich in diesen Fällen, wenn sie auch anscheinend noch so verzweifelt aussehen, eine vertrauensvolle und sachgemäße Anwendung der Naturheilmethode empfehlen, da ich hiervon wunderbar rasche Heilungen erlebt habe.

Einige Krankengeschichten aus meiner jüngsten Erfahrung mögen hiervon Zeugnis ablegen.

Zunächst einmal ein Beispiel, wie man es nicht machen soll.

Ein stud. med. von kräftigem, herkulischem Körperbau aus durch- aus gesunder Familie, in der noch nie ein Fall von Geisteskrankheit, soweit bekannt, vorgekommen war, erkrankte kurz vor seinem medizinischen Staatsexamen an einem akuten Tobsuchtsanfall. Der Kranke war kurz zuvor nach einem einjährigen Studienaufenthalt in Berlin, wo er sehr er- haltend gelebt und viel studiert hatte, nach Tübingen wieder zurückgekehrt, bereitete sich hier vollends auf das Staatsexamen vor und erkrankte da plötzlich nach einem Kneipabend, auf dem es infolge eines Losgewinnstes etwas hoch herging, wie aus heiterem Himmel an einem akuten Tobsuchts- anfall. Er zertrümmerte die Fenster, sprach von Kant, Plank, Hegel und konnte nur mit Mühe von seinen Kameraden gebändigt werden.

Der zugezogene Arzt wußte keinen anderen Rat, als daß der Kranke sofort in eine Irrenanstalt verbracht würde. Leider wurde mir der Fall zur Begutachtung von einem Verwandten des Kranken erst dann vorgetragen, als dies schon geschehen war. Sofort erklärte ich, damit hätte es nach meiner Meinung keine solche Eile gehabt; ich fürchtete, der junge Mann werde bei der in der Irrenanstalt gebräuchlichen Medizinbehandlung am Ende nicht mehr ganz gesund aus der Anstalt herauskommen.

Leider bestätigte sich diese Vorhersage in traurigstem Umfange.

Nach einem halben Jahr, als es mit dem Kranken nicht besser werden wollte, bat mich sein Vater, ich möchte einmal persönlich nach ihm in der Anstalt sehen.

Kranken
men ein
mich no
zugehen,
etwa ein
sichtlich
meine
ihm gef
das sch
daß ein
werden
die Tha
Kranke
Morph
ein klei
zwei we
des Wä
Auf me
nehmen
uneinkl
abstump
Hause
für sein
deshalb
Irrenan
mich ge
Stolz
Irrenan
und G
naturge
von Ki
zwei S
Irrenan
entließ
Vater
Bette,
sich in
eam, fi
erst m

(bsucht.)

Die Zunahme der
geltend gemacht,
man habe aber
g davon etwas
ahme dieser Art
s auch bei der
zumal in den
haus erklärlich.
- und Umkehr
tlicher Lebens-

nung getreten,
er Anwendung
oral und ähn-
n Fällen nur
i kann ich in
ussehen, eine
de empfehlen,

mögen hier-

fall.

aus durch-
steskrankheit,
medizinischen
e war kurz
er sehr ent-
urückgekehrt,
erkrankte da
sgewinnstes
Tobsuchts-
Hegel und

der Kranke
r der Fall
orgetragen,
e es nach
nge Mann
bildung am

age.

er werden
m in der

Ich kam an einem schönen Frühlingstage in die Anstalt und traf den Kranken in einem kleinen Hof, wo er mit etlichen 30 Blödsinnigen zusammen eingesperrt war. Der Kranke, der mich von früher gut kannte, erkannte mich noch; ich lud ihn ein, mit mir in den schönen großen Garten hinauszugehen, wozu er nach einigem Zögern sich bewegen ließ. Ich ging dann etwa eine Stunde lang mit ihm in dem Garten umher; er erwachte dabei sichtlich immer mehr aus seinem Stumpfsinn und gab mir allmählich auf meine Fragen deutlichere Antworten. Auf meine Frage, was denn mit ihm geschehe, sagte er zu mir: „Ha, ich werde des Abends eingespritzt — das schadet ja nichts.“

Ich war darüber wie niedergedonnert und konnte es nicht fassen, daß ein solcher Kranker mit Morphinum-Einspritzungen sollte behandelt werden können.

Der Wärter, wie nachher der Direktor selbst, bestätigte mir aber die Thatsache.

Damit war mir der Schlüssel zur ganzen Situation gegeben: Der Kranke war von Anfang seiner Erkrankung an jeden Abend mit Morphinum eingespritzt worden! — Unglaublich, aber wahr! —

Ich ließ mir noch vom Wärter das Schlafzimmer zeigen, es war ein kleines Zimmer, in dem außer dem Kranken und dem Wärter noch zwei weitere Kranken ihre Lagerstatt hatten, die ebenfalls — wohl der Ruhe des Wärters zulieb! — jeden Abend mit Morphinum eingespritzt wurden! Auf meine Frage an den Wärter, warum das Zimmer einen so unangenehmen Geruch habe, sagte mir dieser, daß alle drei Kranken zu den unreinlichen gehören; eine selbstverständliche Folge der fortwährenden Nervenabstumpfung durch das teuflische Morphinum.

Damit hatte ich genug; ich kehrte mit tiefster Traurigkeit erfüllt nach Hause zurück. Der Gedanke, daß ein junger hoffnungsvoller Kranker, der für seine Angehörigen ein großes Kapital repräsentierte und für welchen deshalb sein Vater keine Kosten gespart wissen wollte, in einer Staats-Irrenanstalt so denkbar verkehrt medizinisch behandelt werden könne, hatte mich ganz niedergedrückt.

Das Ende vom Liede war, daß das junge hoffnungsvolle Leben, der Stolz seiner ganzen Familie, nach einem einjährigen Aufenthalt in der Irrenanstalt an Verblöding zu Grunde ging, als das Opfer einer Staats- und Giftmedizin, wie ich sie mir verderbenbringender nicht vorstellen kann.

Zum Gegenstück, wie ganz anders die Sache verläuft bei vernünftiger naturgemäßer Behandlung, mögen die zwei folgenden Fälle dienen:

1. Ein ca. 30jähriges, hochgebildetes Fräulein, das als Pflegetochter von Kindheit an in einer hiesigen Familie aufgenommen war und von dem zwei Schwestern schon seit ca. 10 Jahren als unheilbar geisteskrank in einer Irrenanstalt untergebracht sind, bekam kürzlich auf einmal religiöse Skrupel, entließ dem elterlichen Hause, „weil ihr Papa sie anders liebe, als einem Vater erlaubt sei.“ Als ich kam, traf ich sie singend und betend in ihrem Bette, mit verstörtem, entzücktem Gesichtsausdruck. Die Aufregung steigerte sich in den nächsten zwei Tagen noch so sehr, daß sie ganz von Sinnen eam, sich für Christus hielt, nachts auf die Straße durchging, von wo sie erst mit Hilfe der Polizei in einem Wagen nach Hause gebracht werden

konnte und dann und wann so schrie und tobte, daß auch mir bald der Mut sinken wollte. Ich konnte es dem Vater nicht verdenken, daß er die Überführung seiner Tochter in eine Irrenanstalt wünschte.

In Erinnerung des obigen Falles suchte ich ihn aber zu bereeden, zuerst noch einen Versuch damit zu wagen, daß man die Kranke mit einer von mir geschulten Wärterin aufs Land schicke, wo sie auch weiter naturgemäß behandelt werden könne.

Der Vater willigte ein, und siehe da, die Kranke war schon nach zwei Tagen ruhiger, als allmählich, schlief einige Stunden, verlor ihre Wahnvorstellungen je länger je mehr, und als ich sie nach einigen Tagen besuchte, sprach sie schon ganz vernünftig mit mir und ging ruhig mit mir spazieren; nach weiteren 14 Tagen konnte sie, wieder hergestellt wie zuvor, nach Hause zurückkehren.

Was bewirkte dieses Wunder?

1. Vernünftige seelische Behandlung. 2. Reizlose Diät. 3. Gesunde Luft. 4. Besonders aber sachgemäße Wasserbehandlung: Kühle Rumpfbäder, Kuhnische Brettbäder, kurze kalte Halbbäder, Rumpf- und Badenwicklungen in Verbindung mit Dampfkrügen und Dampfbettflasche, später Knie-, Schenkel- und Obergüsse, und als die Kranke besser war, fleißiges Barfußlaufen.

Vor 14 Tagen besuchte mich die Kranke selbst; sie war wieder wie früher gesund und heiter und zeigte ausgesprochenen Lebensmut und Frohsinn — daselbe Fräulein, das sechs Wochen vorher sich noch so gebärdete, daß man befürchtete, es werde auch wie seine zwei Schwestern zeitlebens in einer Irrenanstalt lebendig begraben werden müssen!

2. Eine ca. 30jährige junge Frau aus einer der besten Familien hier bekam, nachdem sie von einem achttägigen typhösen Fieber Refonvalescentin geworden war, plötzlich ohne besondere Vorboten einen maniakalischen Anfall. Die Frau litt schon lange an chronischer Verstopfung, stammte von einer notorisch nervenkranken Mutter und zeigte dann und wann Anzeichen eines eigentümlich reizbaren Wesens.

Den Tag vorher konnte ich das Aufhören des Fiebers konstatieren; als ich am andern Mittag kam, hörte ich die sonst sehr ruhige Frau schon vom Vorzimmer aus heftig schreien und toben. Als ich eintrat, bot sich mir ein schreckliches Bild: die Kranke hatte ein hochrotes Gesicht, schlug bei der geringsten Veranlassung mit Händen und Füßen um sich und schrie so, daß man es mehrere Häuser entlang hörte. Ehe man sich's versah, sprang sie auch aus dem Bett und hinaus auf den Korridor, wo sie wie ohnmächtig zusammenstürzte.

Am andern Tage war sie ruhiger, aber die geistige Verwirrung steigerte sich: sie hielt sich für verdammt; zieh sich des Unglaubens, glaubte, der liebe Gott könne ihr nicht mehr verzeihen u. d. Zwischen hinein wurde sie aber wieder ganz wild, zeigte sich ausgesprochen nymphomantisch und bot in den nächsten zwei Tagen ein Bild des Wahnsinns, wie es in dem Buche steht. Sie kannte aus ihrer Umgebung niemand mehr, war ganz verzückt, stierte einen mit weit aufgerissenen Augen an, suchte sich oder die andern zu erwürgen und weinte dann wieder ganz markerschütternd. Trotz der anscheinend verzweifelter Situation verlor ich aber den Mut nicht;

ich ließ fleißig Kreuz- und Wadenpackungen machen, zugleich Dampfkrüge an die Füße legen, ordnete mehrmals täglich ein 20° R. Rumpfbad an — und siehe da! der Wahnsinn verschwand, wie er gekommen war; schon am dritten Tage war die Kranke ruhiger, erkannte ihre Umgebung allmählich wieder, zeitweise überfielen sie noch Angstfälle infolge von Hallucinationsvorstellungen; schon nach kurzer Zeit war sie aber auch davon befreit. Sie schlief wieder, zeigte Appetit, die Zunge säuberte sich, sie unterhielt sich wie früher, und nach einigen Tagen konnte sie schon wieder einige Stunden auf der Veranda sich aufhalten — gewiß ein Erfolg, wie er nicht schöner gedacht werden kann.

Nach meiner Ansicht beruhen alle derartigen Erkrankungen im wesentlichen auf einer Vergiftung mit sogenannten Selbstgiften, die sich namentlich infolge einer gestörten Verdauung bilden und welche einen Blutandrang nach dem Gehirn und eine Reizung der Gehirnzellen bewirken.

Die Hauptaufgabe des Arztes ist deshalb, das Blut vom Gehirn abzuleiten und die Selbstgifte aus dem Körper fortzuschaffen. In wahrhaft zauberischer Weise bewirkt dies die sachgemäße Anwendung der Naturheilmittel.

Wie weit entfernt vom Wahren in dieser Beziehung aber noch die sog. wissenschaftliche Medizin ist, zeigt einmal erschreckend deutlich die obige Krankengeschichte des Studenten; als weiterer Beweis mag dienen, daß mir erst kürzlich ein Psychiater von Fach, der erster Assistenzarzt an einer Staats-Irrenanstalt ist, bei Gelegenheit eines Besuches sagte: „bei Geisteskranken lasse sich mit der Anwendung von Wasser nichts machen.“

Obige zwei Krankheiten beweisen aber aufs entschiedenste das Gegenteil, und es ist nur zu wünschen, daß auch in unseren Irrenanstalten, in denen die Morphiumspritze im Geheimen noch so schrecklich ihr unheilvolles Wesen treibt, bald ein Lichtstrahl fallen möge von der neuen Heilkunde, die allein imstande ist, die Menschheit von unsäglichem Jammer und Elend zu befreien.

Geistesstörung geheilt.

Aus Dr. Körners Buch.

Unsere Tochter litt an Geistesstörung in solchem Grade, daß sie Tag und Nacht keine Ruhe finden konnte und nicht zu bändigen war; weshalb uns geraten wurde, uns an den Herrn Naturarzt Dr. Körner zu wenden, welcher schon oft Geisteskranke hergestellt habe, und Gott sei Dank! die Kur wirkte so schnell, daß sie nach einigen Wochen schon wieder bei vollem Bewußtsein war u.

Matrose Busch und Frau.

Geisteskrankheit geheilt.

Von Fr. Harnisch in Chemnitz.

Dieser Auszug ist entnommen aus dem „Organ, Centralverein für Naturheilkunde“.

Strumpfwirkermeister M . . . in Au lde bei Chemnitz, 48 Jahre alt, war bisher immer leidlich gesund gewesen. Ende Dezember wurde derselbe unwohl und es entwickelte sich eine Anschwellung der Hals-

drüsen, ein Zustand, der von dem herbeigerufenen Doctor der Medizin mit heißen Umschlägen nebst Medicamenten nach Aussage der Angehörigen inforn mit Erfolg behandelt wurde, als die Drüsenanschwellung sehr bald wieder verschwand. Unmittelbar darauf sei aber die vorliegende Geisteskrankheit zum Ausbruch gekommen. Ein vom Arzt gegen dies Leiden verordnetes beruhigendes Schlafmittel wurde aber von den Angehörigen, in der Meinung, es könnte dem Kranken Schaden bringen, nicht in Anwendung gebracht. Da der Zustand des Patienten immer schlimmer wurde und der Kranke zu rasen anfang, so sah man sich genöthigt, ihn zu fesseln und anzubinden, Tag und Nacht mußten 2 Wächter am Plage sein. Dieser Krankheitsfall wurde nun amtlich beim Bezirksarzt angemeldet und derselbe gleichzeitig von den Angehörigen um Rat gebeten. Der Herr Bezirksarzt bekannte aber ganz offen und ehrlich, daß es in der Medizin für den vorliegenden Krankheitsfall kein Mittel gebe, worauf von den Angehörigen die Frage gestellt wurde, ob denn hier nichts mit dem Naturheilverfahren auszurichten sei. Der Herr Bezirksarzt äußerte sich antwortlich dahin, obgleich er selbst noch in dieser Richtung habe zu wenig Erfahrung machen können, so bezweifle er doch gar nicht, daß hierdurch Hilfe zu schaffen sei, nur sollten sie sich an einen Sachverständigen wenden. Er selbst würde jetzt noch die Entwicklung des Krankheitszustandes abwarten, ehe er weitere Berichte zu machen gedenke.

Hilfesuchend gingen nun die Angehörigen nach Chemnitz, um einen Naturarzt in Anspruch zu nehmen.

Auf Anraten eines langjährigen Geschäftsfreundes des Strumpffabrikanten Herrn C... wandte sich Frau M... an den Naturarzt Herrn Dr. Meyner, welcher aber leider durch zuviel Praxis am Orte abgehalten war, den Patienten zu besuchen. Nun kamen die Leute mit ihrem schweren Anliegen zu mir. Ich war zur Zeit gerade auch viel von Blattern und anderen schweren Kranken in Anspruch genommen. Allein ich sagte meinen Besuch auf den kommenden Tag zu und fand zur angegebenen Zeit, in Begleitung des Herrn C..., den Patienten gefesselt auf dem Bette liegend und vielleicht 5—6 Mann in dessen Umgebung. Auf Befragen erzählte ich das Nähere über den Hergang der Sache, wie schon oben berichtet.

Auf an den Patienten gestellte Fragen wurde mir eine Antwort nicht zu teil; es verzogen sich nur die Gesichtsmuskeln in einer Weise, welche die geistige Störung erkennen ließen. Der Puls war ca. 60 per Minute; Lungen und Herz fand ich in bester Ordnung; ebensowenig zeigte sich etwas Auffallendes am Unterleibe. Die Füße fühlten sich kühl, der Kopf etwas heiß an. Der Stuhlgang war mangelhaft, ebenso die Ausscheidungen durch den Urin unregelmäßig. Appetit zu Speise und Trank fehlte gänzlich, nur in ruhigen Augenblicken hatte man vermocht, Patienten einige wenige Nahrung aufzundrigen. Als ich den Kranken seiner Fesseln entledigen ließ, wurde er sehr unruhig, schlug um sich herum und tobte ganz auffällig. Nur nach und nach kam er von selbst wieder zur Ruhe.

Der Kurplan der Naturheilmethode bestand hauptsächlich in lauen Bädern nebst tüchtigem Frottieren des ganzen Körpers (von einigen Mann) und kühlen Übergießungen des Rückens, darauf Einwickelung in eine wollene Decke und abermals tüchtig gerieben, auch in Trockenpackungen (woburch sich

bald sehr stark übelriechende Schweiß einstellten), sowie in ableitenden Fußpackungen, öfteren Klystieren bei eintretender Hitze im Kopf, kühlende Kopfkompresse und Genuß frischer Luft (Öffnen der Fenster), welcher Kurplan täglich 2- bis 3mal wiederholt wurde. Später auch Ausgang ins Freie, jetzt noch unter Begleitung eines Wärters, wodurch Patient anhaltenden Schlaf bekam. Schon nach kurzer Zeit stellte sich eine außerordentliche Besserung im Zustand des Patienten ein, und so schreibt Herr Harnisch wörtlich weiter:

Den 15. März machte ich meinen letzten Besuch und fand unsern Patienten völlig gesund. Herr M. . . hat mich später selbst besucht, er sah sehr gesund und heiter aus und es hat sich nicht die geringste Spur von dem früheren Zustande wieder gezeigt.

Wie viel solche bedauernswürdige Kranke mögen in Irrenanstalten untergebracht sein, denen durch unser Heilverfahren anfänglich so leicht hätte Hilfe geschafft werden können, wie der vorliegende Fall deutlich beweist!

Geistige Getränke, siehe „Trunksucht“.

Gelbes Fieber ist eine epidemisch auftretende Krankheit und kommt in heißen Gegenden bei heißer Jahreszeit vor, namentlich in Mittel- und Südamerika, Afrika u. besonders an den Küsten und Flußniederungen infolge Ansteckung durch faulige Dünste.

Krankheitsbeschreibung. Meist heftiger Anfall mit Fieber, Kopfschmerz, Erbrechen (selbst Blutbrechen), dann Durchfall, große Mattigkeit, schneller Kräfteverfall, Durst u., auch Schmerzen im Kreuz, der Nierengegend und Herzgrube. Oft sehr große Hitze, gelb gefärbte Haut, zuletzt Bewußtlosigkeit.

Diese Krankheit hat viel Ähnlichkeit mit unserem Typhus und dem Wechselfieber.

Kurvorschrift. Bei heftigem Fieber Fieberbehandlung 3 oder 2a, zur Stillung des Durstes kaltes Wasser trinken, desgleichen auch nach jedesmaligem Erbrechen; Genuß frischer Luft und reizloser Kost. Gegen Verstopfungen, sowie zur Ableitung und Aufsaugung Klystiere. Weil neue Ankömmlinge zumeist davon befallen werden, so wandere man zu kühlerer Jahreszeit in solche Distrikte ein, um sich an das Klima zu gewöhnen.

Rneippkur. Bei Fieber Ganzwaschung oder Halbbad vom Bett aus; außerdem 1—2mal wöchentlich Heublumenbend mit darauffolgendem kurzen Vollguß.

Gelfucht entsteht hauptsächlich durch Gallenstauungen, indem Bestandteile der Galle in Blut- und Lymphgefäße übergehen, dann durch Leberkrankheiten u., aber auch durch Reizung der Leber, erzeugt durch Gemütsbewegung, z. B. Born, Ärger und dergl., ferner durch zu festes Schnüren, zu festes Binden der Kleider bei Frauen oder bei ganz kleinen Kindern, wenn die Nabelbinde zu festgebunden ist. Bekanntlich werden in gesundem Zustand etwa 2 Pfund Galle täglich in den Darm geführt, welche zur Verdauung, sowie zum Fortschaffen des Darminhalts bestimmt sind. Wenn nun durch oben angeführte Krankheiten oder Vorkommnisse die Gallengänge

verschlossen sind, so geht ein großer Teil Galle in die Blut- und Lymphgefäße über und verursacht Gelbsucht. Diese Krankheit ist eine ziemlich ernste (trotzdem man sie oft für gefahrlos hält, da nicht nur die Galle im Darm für ihren Zweck fehlt, sondern auch im Blute und in sämtlichen Organen, zu denen sie unbenutzt gelangt, Störung hervorbringt).

Man unterscheidet zwei Formen von Gelbsucht: 1. die durch Eintritt von Galle aus der Leber in das Blut entstandene Gelbsucht, und 2. die von der Leber unabhängige, nur im Blute verlaufende Gelbsucht, welche durch Auflösung der Blutkörperchen und Umwandlung des freigewordenen Blutfarbstoffes in einen dem Gallenfarbstoff ähnlichen Farbstoff entsteht.

Diese Art Gelbsucht ist ein schweres Leiden. Die Darmausleerungen sind hier dunkel, die äußere Haut, sowie die Schleimhäute sehr gelb und der Urin nur wenig gelb.

Die Gelbsucht der Neugeborenen, die besonders bei schwächlichen vorzeitig geborenen Kindern eintritt, hat nach einigen Forschern ihren Grund darin, daß mit der Unterbindung der Nabelblutgefäße die Leberblutader auf einmal blutleer wird und so genötigt ist, die angesammelte Gallenflüssigkeit in sich aufzunehmen. Nach anderen Forschern rührt sie von einem Austritt von Blutfarbstoff aus den Hautgefäßen, der dann Veränderungen eingeleitet. Häufig jedoch rührt sie auch, wie schon erwähnt, von zu festem Binden der Nabelbinde bei Neugeborenen her. Manche Arten von Gelbsucht vergehen gewöhnlich rasch und von selbst wieder, wo hingegen die Gelbsucht der Neugeborenen, welche von Nabelerkrankungen u. dgl. herrührt, sehr ernst zu nehmen ist.

Krankheitsbeschreibung im allgemeinen: Völle, Druck und Spannung im Magen, Übelkeit und Erbrechen, Durst, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Verschleimung, Appetitlosigkeit, Widerwillen gegen Fleisch, belegte Zunge. Nach einigen Tagen Gelbwerden der Haut, was zuerst im Weißen des Auges entsteht, später langsamer Puls, wäschgelbfärbender Schweiß, auch roter oder bräunlicher Urin, Abmagerung. Entsteht die Gelbsucht von Gallensteinen, dann ist heftiger Schmerz in der Lebergegend fühlbar.

Die Neugeborenen sind besonders schläfrig.

Kurvorrichtung. Zunächst Vermeidung der Ursachen, dann ganz reizlose, magere, leichtverdauliche Kost mit Ausschluß von Fleisch, Fett, Ei, am besten einige Zeit Ernährung nach streng vegetarischem Regime: Gemüse, Obst, Schrotbrot, häufiger Genuß frischer Luft, Schlafen bei offenem Fenster, täglich 2—4 Leibumschläge von 18—22° R., jeden 2—3 Stunden liegen lassen und sonstige milderregende Hautbehandlung, als täglich 1—2 laue 18° R. Ganzabreibung oder ein 26° R. (lauwarmes) Bad. Regelmäßiger Stuhl durch Klystiere. Man kann auch Bettdampfbäder oder Dampfbäder (wöchentlich etwa 3) eine Zeit lang fortsetzen, letztere mit darauffolgender Ganzpackung und beide mit nachfolgendem 26° R. Bad oder Ganzabreibung 18° R. In schlimmeren Fällen sind die Regeln der Stärkungskur zu beobachten. Sind Gallensteine vorhanden, dann trinke man reichlich Wasser. Ferner sind bei entzündlichen Symptomen 18 bis 22° R. Umschläge um die Lebergegend nach Empfindungen des Patienten zu wechseln.

Auch versucht man durch Reiben von den unteren Rippen der rechten Seite nach dem Nabel zu die Fortbewegung der Steine zu ermöglichen, was besonders auch in 20—28° R. Sitzbädern oder nach oft erneuerten Dampfkompresseisen geschehen kann.

Die Fortführung obiger Dampfbäder u. ist auch in diesem Fall geboten.

Statt des oben angeführten täglichen Verfahrens kann man auch nachfolgendes anwenden: Täglich eine 22° R. (lauwarme) Ganzpackung, Dauer 1 bis 2 Stunden, darauf 26° R. Bad. Ferner 1 bis 1½ stündliche 20 bis 22° R. Leibumschläge und 18° R. Wadenpackungen. Im übrigen siehe oben.

Die Kurvorschrift der Neugeborenen besteht in einem oder einigen kleinen 24° R. (lauwarmen) Leibumschlägen mit darauffolgendem 27° R. (warmem) Bad oder Ganzwaschung und vor allem Vermeidung der Ursachen.

Kneipp-Kur: Täglich Kurzwickel. Außerdem wöchentlich: 2 mal Halbbad, 2 mal Schenkelguß, 2 mal Oberguß, 1 mal Vollguß.

Massagebehandlung besteht hier in sanftem Streichen und Kneten der Lebergegend nach dem Magen zu, mit in Wasser getauchten Händen. Am besten ist es jedoch, wenn die Massagebehandlung bei dieser Krankheit nur von sachkundiger Hand ausgeführt wird. Siehe auch „Massage“ und „Kneippkur“ im Inhaltsverzeichnis. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Gelbsucht geheilt.

Vom Naturarzt Professor Dr. med. Trall.

Frau White aus Geh-West, Florida, 43 Jahre alt, wurde, nachdem sie viel an Gallen- und miasmatischen Krankheiten gelitten und die gewöhnlichen Arzneien genommen hatte, von der Gelbsucht befallen. Ihre Haut war stark entfärbt, von einem bleichgelben Aussehen und sehr buntfleckig. Ihre Besserung ging schnell von statten, und nachdem sie sich einen Monat in meiner Anstalt aufgehalten, hatte die Haut eine verhältnismäßig klare und gesunde Farbe erlangt.

Gelenkentzündungen können infolge mechanischer Schädlichkeiten als: Verrentungen, Verstauchungen, Stoßen, Fallen u. vorkommen, aber auch durch verschiedene Krankheiten.

Kurvorschrift. Trotzdem letztere nur dem Grundübel gemäß zu behandeln sind, wird man wohlthun, bei plötzlich eintretendem Schmerz und Anschwellung kurz dauernde, kühlende, beruhigende, später auch erregende örtliche Umschläge anzuwenden. Siehe auch schmerzstillende Anwendungsformen. Auch werden die entzündeten Gelenke, falls dieselben nicht jauchiger oder eiteriger Art sind, durch Massage, welcher man eine Kühlung vorangehen läßt, schnell beseitigt. Wird bei einem verletzten Gelenk gleich ausgiebig massiert, dann kommt es oft zu gar keiner Entzündung. Oft muß man aber auch, d. h. wenn die Entzündung und Geschwulst schon heftig aufgetreten ist, zunächst nur die benachbarten Gewebe massieren und erst nach und nach auf die Entzündung oder Geschwulst übergreifen. Ist die Ent-

zündung eine sehr heftige, so muß das Streichen in den ersten Tagen in schonender Weise ausgeführt werden. Siehe auch Kniegelenkrankheiten.

Heilgymnastik: nur bei chronischen Entzündungszuständen anzuwenden. Aktive und passive Bewegungen des schmerzhaften Gelenkes nach allen Richtungen hin.

Siehe auch „Gelenkentzündung“ unter Kneippkur.

Gelenkrheumatismus, siehe „Rheumatismus“.

Gemischte Kost, siehe „Kost“.

Genesen, Genesung heißt Gesundwerden. Um dies in Wirklichkeit und dauernd zu erreichen und sich nach überstandener Krankheit vor Rückfällen zu schützen, möchte ich folgende Winke geben:

1. müssen die Bettüberzüge und Kleidungsstücke, welche der Kranke während seiner Krankheit benutzt hat, sorgfältig gewaschen werden.

Bei ansteckenden Krankheiten muß das Reinigungsgeschäft noch weiter ausgedehnt werden, indem man nicht nur die Bettüberzüge, Betttücher etc., sondern auch Matratze, Kissen, Decken und unter Umständen selbst das Bettgestell einer gründlichen Waschung unterwirft.

2. muß das Krankenzimmer gründlich gereinigt und längere Zeit (bei ansteckenden Krankheiten mehrere Tage) durch Offenstehen der Fenster und Thür gut durchlüftet werden.

3. sind zwecks weiterer Ausscheidungen im Laufe von etwa 8—14 Tagen 3—5 erregende Ganz- oder Dreiviertelpackungen, oder Bettbampfäder, oder Rumpf- und Beinpackungen, sowie der nächtliche Leibumschlag und eine reizlose, leichtverdauliche, aber kräftige Kost, mäßig genossen, noch einige Zeit fortzuführen nötig. Im übrigen siehe „Gesundheitspflege“.

Genickstarre (Genickkrampf) ist eine teils vereinzelt, teils epidemisch auftretende Krankheit.

Krankheitsbeschreibung: Nach kurzem Vorläuferstadium, in welchem Patient sich matt und elend fühlt, setzt die eigentliche Krankheit meist mit Schüttelfrost, starkem Kopfschmerz, Erbrechen und Fieber ein. Die Pulsfrequenz ist gesteigert. Bald nach Beginn der Erkrankung tritt das charakteristische Symptom der Genickstarre auf. Dieselbe besteht in einer krampfartigen Zusammenziehung der Nackenmuskulatur, welche auf Druck sehr schmerzhaft ist. Die Starre der Nackenmuskeln pflanzt sich oft auch auf die Rückenmuskulatur fort, so daß die ganze Wirbelsäule starr, manchmal nach hintenüber gebogen ist. Dabei ist Patient benommen, oft stellen sich Phantasien und Delirien ein. Die Reflexe sind sehr gesteigert. Oft beobachtet man auch Hautausschläge, Krämpfe einzelner Muskelgruppen, Mittelohrentzündung, Augenentzündungen und einseitige Pupillenerweiterung.

Kurvorschrift: Am besten, sobald man die Krankheit erkennt oder zu erkennen glaubt, ein Bettbampfbad; manchmal ist dadurch die Krankheit im Keime erstickt worden. Im weiteren Verlauf hauptsächlich ableitendes Verfahren, abwechselnd Leib- und Wadenpackungen mit Wärmflaschen an den Füßen. Auf Stirn und Nacken beruhigende Kompressen (12—15° R.), welche beim Warmwerden zu wechseln sind. Bei Fieber ist eine entsprechende Fieberbehandlung einzuleiten, und zwar ist, da dem Kranken jede Bewegung Schmerz verursacht, hierbei der Waschung im Bett der Vorzug zu geben.

Man gebe ferner reichlich frisches Wasser oder Limonade zu trinken, auch etwas Kompott ist erlaubt. Zu essen gebe man in den ersten Tagen nichts, dann etwas Haferfkleim und gehe ganz allmählich zu reizloser Kost über. Auch zur allgemeinen Körperkräftigung Ganzmassage, wenn thunlich Nackenmassage.

Gerstenkorn, Hagelkorn. Am Lidrand bildet sich eine kleine, gerötete Anschwellung, welche Entzündung mehr und mehr schmerzt und geniert. Nach kurzer Dauer bildet sich eine gelbliche Spitze und sehr oft ohne weiteres Hinzuthun geht das kleine Geschwür auf. Bisweilen können aber auch diese Anschwellungen größer und sehr schmerzhaft werden oder in ein tiefer im Lidknorpel liegendes hartes Geschwür (das Hagelkorn) übergehen.

Kurvorschrift. Entweder des Nachts feuchte Lappchen ohne Bedeckung darauf legen oder es sind örtlich erregende Umschläge öfter, überhaupt nach Gefühl, zu wechseln. Auch können bei weniger schmerzhaften Empfindungen dieselben die ganze Nacht hindurch liegen bleiben. Bei Eiterungen laue Austupfungen mit feuchter, weicher Leinwand und reizlose Kost. In schlimmen Entzündungsfällen auch ableitendes Verfahren. Dieses Leiden ist sehr zu Rückfällen geneigt. Um solche zu vermeiden empfiehlt es sich 6—8 Wochen hindurch wöchentlich 1—2 Dampf- oder Bettdampfbäder mit nachfolgendem Bad 25° R. 2 Minuten, außerdem 2 Bäder 24—22° R. 1 Minute und 2 Ganzabwaschungen 16—20° R. zur Anwendung zu bringen. Während dieser Zeit am besten vegetarische Diät.

Siehe auch Augenentzündungen sowie Augenkrankheiten.

Geschlechtskrankheiten, siehe unter entsprechender Bezeichnung als „Tripper, Schanker u.“

Geschlechtssteile, chronisches Leiden derselben, siehe betreffende Namen, sowie unter „Kranksein“.

Geschwollene Mandeln, siehe „Mandelbrüsenentzündung“.

Geschwollene Füße kommen oft bei schwangeren Frauen, auch bei älteren Personen, die an ungleichmäßiger Blutverteilung leiden, bei Herzfehlern und Nierenkrankheiten, ferner nach medizinisch behandelten, fieberhaften Krankheiten, wie Scharlach u. vor.

Kurvorschrift. Wannen- und Fußdampfbäder, einen Tag dies, den andern jenes, mit darauffolgender kühler Abreibung und nachfolgender 15—18° R. feuchter Fußpackung, oder abwechselnd auch Trockeneinpackung der Füße, um dieselben in Schweiß zu bringen. Darauf 18° R. (laue) Abreibung der Füße mit bloßen Händen und Massieren derselben. Dann Spaziergang ins Freie, überhaupt Bewegung. Im übrigen täglich eine 18° R. Ganzabreibung oder ein 25° R. Bad nebst Reiben der Haut. Auch sind kühle Waschungen der Füße oder kühle Fußbäder vor und nach einem Spaziergange zu empfehlen.

Geschwollene Füße, welche Begleiterscheinung der Nieren- und Leberkrankheiten u. sind, finden ihre Heilung mit Hebung des Grundleidens.

Kneippkur: Neben den entsprechenden Wasseranwendungen, die bei Leber- und Nierenleiden u. angegeben sind, morgens und abends eine Tasse Thee von Zinnkraut, Altschwurzel (gepulvert) und Rosmarin. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Geschwollene Füße geheilt.

Aus Melzers Buch.

Ein Mann hatte sehr schlimme Füße, die geschwollen, aufgesprungen, in der Nähe der Knöchel alte Geschwüre, die Eiter absonderten. Nachdem er alle Mittel der heiligen Medizin nutzlos verschmiert und verkostet, kam er zu mir. Ich heilte denselben in circa 6 Wochen folgenderweise. Bei streng naturgemäßer Lebensweise trug derselbe fort und fort erregende Umschläge um die Unterschenkel und feuchte Charpie auf den Wunden, gewechselt nach Gefühl des Patienten. Manchmal waren auch kühlende Auflagen nötig. Ferner öftere Fuß- und Beinbäder von ca. 10–15° Wasser, halbe Stunden lang. Ferner nächtliche erregende Leibumschläge und täglich feuchte und abwechselnd trockene Schwitzpackungen. Da der Patient sonst kräftig war, so vollzog sich die Kur ohne der Herren Schmier-, Pflaster- und Pillenregiment.

Geschwulst. Dieselbe entsteht wohl durch Blutstauung; infolge dieser Stauungen bez. Entzündungen, welche auch die benachbarten Partien umfaßt, scheidet ein Teil des Wassergehalts des Blutes die Gefäßwandungen hindurch und dringt in die umgebenden Gewebe, hierdurch entsteht diese massige, umfangreiche, geschwollene Erscheinung. Nach jedem Druck bleibt eine Vertiefung zurück. Solche krankhafte Erhabenheiten können verschiedene Ursachen haben, sie können entstehen durch Stoß, Druck, Erkältung u., dann aber auch infolge leichter, in der Mehrzahl aber schwerer Krankheiten, z. B. bei Nierenkrankheiten oder skrofulösen, rheumatischen Entzündungen, dann bei Krebs-, Bein-, Hoden-, Knochen-, Drüsen- und Halsgeschwulst u.

Kurvorschrift für erstere. Fortgesetzt 16–18° R. (laue) erregende Umschläge, welche beim Västigwerden zu wechseln sind; auch sind Dampfkompresen aufzulegen oder mäßiges Abdampfen des geschwollenen Gliedes, welches man zuvor kühl abwäscht, worauf dann ein mäßig ausgewundener, beruhigender Umschlag (Dauer 1 Stunde) und dann Massage folgt. Auch Behandlung des ganzen Körpers als Ganzpackung oder Bettdampfbad.

Die Massagebehandlung besteht in Streichen, Kneten und Verbinden der Geschwulst nach dem Körpercentrum zu. Man massiert stets den der Geschwulst zunächst liegenden Körperteil nach der Richtung des Herzens hin und kann nach und nach auf die Geschwulst selbst übergreifen, um dieselbe zu zerteilen. Außerdem ist auch noch täglich eine 18° R. Ganzabreibung geboten.

Behandlung der Geschwulst, wenn durch schwere Krankheit entstanden, sehr verschiedenartig, vor allem den betreffenden Krankheiten und deren Ursachen gemäß. Hier ist entweder Stärkungskur, oder wenn diese nicht zum Ziele führt, Regenerationskur einzuleiten. Auch sind hier nach Befinden 18° R. (laue) Umschläge wie oben von ein bis mehreren Stunden Dauer mit darauffolgender Ganzwaschung, mitunter auch andere oben angeführte Anwendungen oftmals geboten. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis wie auch noch „Massage“.

Geschwulst am Arm geheilt.

Von Fr. Engelmann in Fischb. m.

Am 26. Juni kam der Gutsbesitzer W. zu mir und sagte, er habe ein krankes Kind von 12 Jahren, dessen Arm wegen Geschwulst schon zwei-

mal vor
sei es
Schlimm
hätte g
Den G
zu ihm
N
doch ka
Kur ver
„Die V
Entzün
gehen m
N
würde
angesch
Wall v
und in
hatte k
ganz ab
J
von 20
Schlaf
lich ein
Arme,
umschla
Später
von T
Appetit
entstand
Zeit se
nach h
N
noch ei
Diät se
hafte M
hastigke
dann n
finden

rechten
Jahren
gelenks
deutsche
Lage b

mal vom Arzt geschnitten und immer mit Karbolwasser ausgespritzt sei; doch sei es immer schlimmer geworden, und sie, die Eltern, seien auf das Schlimmste gefaßt, da dem Kinde von Fremden mitgeteilt sei, der Arzt hätte geäußert, daß der Arm wahrscheinlich abgenommen werden müßte. Den Eltern hätte der Arzt mitgeteilt, daß in kurzem ein Kollege aus Leipzig zu ihm komme, den er dann mitbringen würde.

Als ich das Kind zum ersten Male besuchte, kam gerade der Arzt, doch kannte er mich nicht. Die Mutter erklärte ihm, daß sie eine andere Kur versuchen wollten, und auf seine Frage: Welche? erhielt er zur Antwort: „Die Wasserkur“. Hierauf erwiderte er, daß sich die Wasserkur wohl für Entzündungen eigne, hierbei aber nicht, und daß das Kind dabei zu Grunde gehen würde. Darauf empfahl sich der Arzt.

Nun war ich sicher, daß kein Mediziner das Kind mehr behandeln würde und ließ mir dasselbe sofort zeigen. Ich fand den Vorderarm sehr angeschwollen, zwei Schnitte, von denen der eine am Handgelenk von einem Wall von wildem Fleisch, von der Größe eines Hühnereies, umgeben war, und in welchem ein Gummiröhrchen steckte, das ich sofort entfernte. Patient hatte keinen Schlaf, keinen Appetit, viel Durst, wenig Stuhlgang und sah ganz abgemagert aus.

Ich begann sogleich die Kur mit einer 20° R. Abreibung, Umschlägen von 20° R. um beide Arme und erzielte nach derselben einen zweistündigen Schlaf und übelriechenden Schweiß. Meine weitere Verordnung war: täglich eine 23° R. Abreibung, alle 2 Stunden Umschläge von 20° R. um beide Arme, die aber des Nachts nicht gewechselt werden sollten, bei Nacht Leibumschlag von 20° R. und Wadenpackung von 18° R., täglich 1—2 Abstürze. Später habe ich auch eine Ganzeinpackung vorgenommen. Das Kind wurde von Tag zu Tag besser, bekam wieder Lebensmut, schief die ganze Nacht, Appetit und Stuhlgang stellten sich ein. Außer der vorhandenen Öffnung entstanden noch zwei neue, aus denen, ohne Gummiröhre, ein in der ersten Zeit sehr übelriechender Eiter floß. Das wilde Fleisch verschwand bald nach häufigen Bespritzungen mit kaltem Wasser.

Das Kind ist nun nach 10 Wochen so weit hergestellt, daß sich nur noch eine kleine Öffnung am Handgelenk befindet, und sieht trotz strenger Diät sehr wohl aus. Der Mutter gebührt alle Achtung für die gewissenhafte Befolgung aller Anordnungen, für ihre Entschiedenheit und Standhaftigkeit trotz der Abmahnungen des Arztes. Wenn alle Mütter so wären, dann würde das Naturheilverfahren in kurzer Zeit immer mehr Verbreitung finden zum Wohle der Menschheit.

Geschwulst, langjährige, geheilt.

Aus Dr. med. Körners Buch: „Sicherste Heilung fieberhafter Krankheiten.“

Seit 5 Jahren litt ich an einer schmerzhaften Geschwulst meines rechten Handgelenks, das noch einmal so dick war wie das gesunde und seit Jahren in Eiterung übergegangen war, so daß die Beweglichkeit des Handgelenks unmöglich wurde. Ich zog verschiedene amerikanische, englische und deutsche Ärzte zu Rate, aber keiner konnte helfen. In dieser traurigen Lage bekam ich von einem Freunde in meiner Vaterstadt Wollin, von wo

ich ausgewandert war, die Aufforderung nach Deutschland zu kommen und eine Kur beim Herrn Naturarzt Dr. Körner zu gebrauchen. Die Hoffnung auf die Wiedererlangung meiner Gesundheit ließ mich diese beschwerliche Reise unternehmen und bin ich, Gott sei Dank! nicht getäuscht worden; denn ich bin in 10 Wochen von meinem schweren Leiden hergestellt worden; da ich ohne diese Kur mein Leben hätte als Krüppel beschließen müssen.

Ernst Wootsch, Farmbesitzer
bei Milwaukee im Staate Wisconsin.

Ich litt an einer Krankheit meines linken Kniegelenkes, welches geschwollen, steif und so schmerzhaft war, daß ich den Fuß nicht aufsetzen konnte, und nachdem ich in der Greifswalder Klinik sieben Monate ohne Besserung behandelt worden war, wurde ich von Herrn Dr. Körner in drei Monaten von meinem schweren Leiden hergestellt.

Marie Brehmer in Wolgast.

Geschwüre können oberflächliche, aber auch sehr tiefgreifende sein, sie können durch örtlich schädliche Einwirkungen oder durch allgemeine Blutverderbnis entstehen, z. B. Krebs-, Schanker-, Kropulöse und forbutische Geschwüre, auch schlimme Fußgeschwüre, durch Erkältungen u.

Kurbvorschrift. Alle die, welche durch Blutverderbnis entstanden, sind gewöhnlich nur durch Stärkungskur oder Regenerationskur zu heilen. Siehe auch betreffende Krankheiten.

Vor allem sind nach Gefühl örtlich erregende oder beruhigende Kompressen aufzulegen. Das hierzu nötige nasse Linnen wird gewöhnlich sechs- bis zwölffach zusammengelegt und, je nachdem das Geschwür ist, in 18, 22, 25, in manchen Fällen sogar 27—30grädigem Wasser ausgedrückt, gut mit Wollstoff bedeckt, „weithin über die geschwürige Stelle reichend“ auf dieselbe gelegt und beim Trockenwerden (oder besser schon zuvor) gewechselt. Neben diesen dicken Kompressen, welche gewechselt werden, sobald sie durch Hitze lästig geworden, giebt man auch (nächtliche) Leib- und Beinpackungen. Die Kompressen kühlen, lösen auf, saugen, sobald das Geschwür sich öffnet und man sie 2½—3 Stunden liegen lassen kann, den Eiter vollständig aus der Wundöffnung heraus und bewirken rasche und vollständige Heilung.

Bei leichteren, oberflächlicheren Geschwüren genügen erregende Kompressen, um sie zu öffnen. Wem tagsüber bei seiner Berufsführung die Kompressen zu umständlich sind, der kann nach Befinden auch ein Pflasterchen von Baumharz oder ungefalzener Butter auflegen. Ferner ist jedes Geschwür durch Auswaschen, Austupfen oder Ausspritzen mit lauem oder lauwarmem Wasser fleißig zu reinigen. Auch sind 24° R. Aufgießungen angezeigt. Ferner ist hin und wieder eine erregende Ganzpackung von Nutzen. Im übrigen Ruhe und reizlose Kost, Genuß frischer Luft.

Bei Geschwüren hört man mit den örtlichen Umschlägen erst auf, wenn die Eiterung vollständig vorüber und die Eiteröffnung gut verschlossen ist. Geschwüre unter harter Haut, z. B. an Fußsohlen, Handflächen, welche trotz dieser Behandlungsweise sich nicht öffnen wollen, hält man ½ Stunde in warmes Wasser, damit die Haut erweicht, dann werden sie mittelst

Steckna
siehe hi
Bodsch
ein Veir
„Eiterg

beherzig
geschwür
den sog
nicht
zweifelh
sehr sch
einen
dieser:
der m
brauch
gedäht,
war zu
mehr
einfach,
(siehe
auf die
die ver
dämpfe
die ges
Da ich
sie sich
(hier d
wurde
rungs
wurde
Der G
verhär
her ein
ständig
wenn
verwar

Glied;
machen

Stechnadel u. aufgestochen oder durch einen kleinen Messerschnitt geöffnet, siehe hierzu Karbunkel. Noch besser wirken Aufschläge mit Weinsamen oder Bockshornklee (*Foenum graecum*) zu einem dicken Brei eingekocht und in ein Leinwandläppchen eingeschlagen. Siehe auch „Furunkel“, „Eiterbeule“, „Eitergeschwulst“, „Kranksein“, sowie „Geschwüre“ unter Kneippkur.

Geschwüre geheilt.

Von Dr. med. Walser.

In meinem neuesten Lehrbuche der Volksheilkunde habe ich so manchen beherzigenswerten Wink gegeben, wie man recht alte Fuß- und Unterschenkelgeschwüre auf einfache Weise heilen könne. Ich will hier vorzugsweise von den sogenannten kalten Geschwüren mit harten Rändern sprechen, die absolut nicht heilen wollen. Die Staatsheilkunde greift zwar gewöhnlich mit zweifelhaftem Nutzen zum Schabläffel oder zu Aetzmitteln, was aber eine sehr schmerzhaft und unwirksame Behandlung ist. Da bekam ich unlängst einen jungen Mann, der Kellner war, in Behandlung und erzählte mir dieser: seit zwei Jahren leide er an einem Fußgeschwür der Fußsohle und der mittleren Zehe des linken Fußes, alles mögliche habe er schon gebraucht, viele Ärzte und Professoren hätten ihre Kunst geübt, es sei geschabt, geätzt, gebrannt und geschnitten worden, aber alles half nichts. Der Mann war zum Erbarmen, denn er konnte schon seit langer Zeit sein Brot nicht mehr verdienen. Was war da zu machen? meine Behandlung war sehr einfach, natürlich und wirksam. Ich ließ täglich mit einer Krystallflasche (siehe mein Lehrbuch: Neueste Naturheilkunde) konzentriertes Sonnenlicht auf die Geschwüre fallen und jede Nacht einen Widel anlegen; um dann die verhärteten Stellen noch weiter aufzulösen, wurden wöchentlich 2 Fußdämpfe verordnet. Auch bekam der Kranke eine Sohleneinlage, so daß die geschwürige Stelle hohl lag und kein Druck ausgeübt werden konnte. Da ich im Urin viel Harnsäure nachweisen konnte und die Säure, wenn sie sich irgendwo anhäuft, leicht Hautausschläge erzeugt oder Geschwüre (hier durch Druck und anhaltendes Stehen entstanden) unterhalten kann, so wurde eine Diät aus Beeren-saft, Reis, Meldepflanzen u., kurzum aus Nahrungsmitteln, die viel Natron enthalten, verordnet. Auf das Geschwür wurde auch Zitronensaft getropft, der antiseptisch zusammenziehend wirkte. Der Erfolg dieser Behandlung war großartig. Es stießen sich ganze Stücke verhärteter Oberhaut ab und bildete sich schon nach 14 Tagen vom Rande her eine flache Narbe, so daß die Geschwüre in weiteren 14 Tagen vollständig geheilt waren. So heilt die Natur ohne Aetzen, Schneiden und Brennen, wenn man sie richtig unterstützt und bedenkt: „Wenn die Kunst sich in Natur verwandelt, so hat Natur mit Kunst gehandelt“.

Geschwür am männlichen Glied geheilt.

Aus Melzer's Buch.

Ein junger Mann von 25 Jahren hatte ein Geschwür an seinem Glied; ich ließ denselben Übergießungen mit lauem Wasser, täglich 3—4, machen, ließ ihm feuchtes Seidenpapier zwölfmal zusammengelegt auf der

wunden Stelle tragen und nach Gefühl wechseln (sehr vorsichtig und naß, damit die junge Haut nicht verletzt wurde) und ferner erregenden Leibumschlag tragen (nächtlich). Sitzbäder täglich, zwei in Wasser von 16—18° R. Schwißpackungen, wöchentlich drei (trockene). Streng Pflanzenkost genießen. Gesundheit in 3 Wochen. Statt der Schwißpackungen kann man als Aus-
hülfsmittel auch Dampf- und römische Bäder nehmen, wo solche zu haben sind.

Geschwür geheilt.

Nachdem ich seit Dezember v. J. an fressenden Geschwüren im Gesicht, die mir Nase und Gesicht zu zerstören drohten, schwer gelitten, bin ich jetzt, dank der unermüdblichen Fürsorge des Herrn Dr. med. Meyner und der von ihm angewandten Naturheilmethode, nach einer dreimonatlichen Kur in der von genanntem Herrn geleiteten Naturheilstalt Albertsbad vollkommen wiederhergestellt, so daß ich mich nicht nur meines früheren Wohlbefindens, sondern auch aller früheren körperlichen Kraft erfreue. Ich fühle mich daher gedrungen, indem ich dies öffentlich bekannt gebe, dem Herrn Dr. Meyner meinen tiefgefühlten Dank zu sagen und allen Kranken, namentlich allen chronisch Leidenden, den wohlthätigen Aufenthalt im Albertsbad gegenüber den unheilvollen Medikaturen auf das wärmste zu empfehlen.

Chemnitz.

Hermann Graf.

Gesichtsbildung und Kopfform verschiedener Nationen und Völkerstämme siehe Figur 111—117.

Europäer.



Fig. 111.

Amerikaner.



Fig. 112.

Chiniese.



Fig. 113.

Malaie.



Fig. 114.

Australier.



Fig. 115.

Kalifornier.



Fig. 116.

Asiate.



Fig. 117.

Gretin.

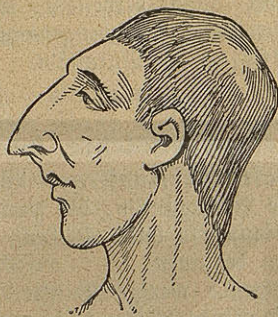


Fig. 118.

(Näheres über Gretin Seite 198.)

Gesichtshaut, Verschönerung derselben, siehe unter „Verschönerung der Gesichtshaut“.

Gesichtskrampf. Tritt bei vorhandener Anlage immer nach Erkältungen auf, betrifft bald eine, bald beide Gesichtshälften. Er besteht entweder in Zuckungen der Gesichtsmuskeln oder in vollständiger Starre, so daß die Bewegungen des Mundes unmöglich sind. Bei öfteren Wiederholungen können andauernde Verzerrungen der Gesichtszüge entstehen.

Kurvorschrift. Kräftige Reibungen der betroffenen Teile, am besten nach vorausgegangenem Gaudampfbad mit milden Dampfkompresse auf das Gesicht, mit nachfolgendem 25° R. Bad inkl. Gesichtsbad in demselben Wasser oder 18° R. Ganzabreibung, nach diesen einen erregenden Umschlag auf dieselben. Auch sind erregende Ganzpackungen, um reichlichen Schweißerguß zu erzielen, anzuwenden, mit welchen die örtlich erregenden Kompressen zu verbinden sind. Reizlose, nach Befinden gemischte Kost, frische Luft, bei Verstopfungen siehe „Alystiere“.

Bei tiefliegenden Leiden ist Stärkungskur erforderlich.

In vielen Fällen leisten auch Elektrizität und Massage, von sachkundiger Hand ausgeführt, gute Dienste.

Gegen Kinnladerkrampf sind ebenfalls erregende Umschläge, sowie Dampfkompresse mit nachfolgendem Baden dieses Teiles (24° R.) anzuwenden, sowie Massieren und Kinnladengymnastik (selbige nach links und rechts bewegen). Ferner Reiben, Kneten und Klopfen vom Munde aus von außen. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Gesichtsrose, siehe „Rose“.

Gesichtsschmerz, heftiger, siehe „Nervenschmerz“, sowie folgende Krankengeschichte.

Gesichtsschmerz geheilt.

Ich litt seit 2 Jahren an einem periodisch wiederkehrenden unendlich qualvollen, zermalmenden, ja unerträglichen Gesichtsschmerz (sog. Fothergill'scher Gesichtsschmerz), so daß ich infolge der darauffolgenden Schwächung

arbeitsunfähig wurde. Eine vierwöchige Kur in der Naturheilanstalt des Herrn Dr. med. Meyner bei Chemnitz hat mich von meinem äußerst peinlichen Übel radikal hergestellt, was ich hierdurch dankend bezeuge und zugleich allen Leidenden obengenannte Anstalt aus bester Überzeugung empfehle. Mühlau bei Burgstädt.

Gesundheitslehre, siehe „Hygiene“.

Gesundheitspflege. Wenn man unter heutigen Verhältnissen auch nicht alle Bedingungen, die zur Gesundheitspflege erforderlich sind, streng erfüllen kann, so bitte ich Dich, lieber Leser, wenigstens mit den notwendigsten zu beginnen.

Folgende wenige Punkte sind von jedermann zu erfüllen möglich, und wird gerade hierdurch so mancher Krankheit vorgebeugt und das Wohlbefinden jedes einzelnen wesentlich gehoben.

1. Wöchentlich ein 24 oder 25° R. (lauwarmes), für Anfänger auch 26 oder 27° R. (warmes) Bad, oder 15—20 bez. 22° R. (laue) Ganzabreibungen oder Ganzwaschungen. Fast stets habe ich die Bemerkung gemacht, daß bei allen Gliedern meiner Familie nach dem Bad ganz unwillkürlich eine heitere Stimmung einzog; es war jedem so wohl danach. Ein Bad erquickt also nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.

Was denkt man heute über das Baden? Eines Sonnabends Morgens, als meine Frau soeben ihr wöchentliches Bad genommen und sich angekleidet hatte, tritt die Butterfrau (eine Bauernfrau) herein; als diese merkte, daß meine Frau gebadet hatte, sagte sie in ihrem bauerlichen Dialekt, rölllich (reinlich) siehste, bist aber zu alt zum Baden!! Da haben wir's; das Volk bei uns zu Lande denkt wahrhaftig, ein Bad gehört nur dem Säugling oder höchstens dem Schoßkinde.

2. Muß das Schlafzimmer am Tage gut gelüftet werden, Fenster und Thür eine Zeit lang offen stehen, die Bettdecke (Zudecke) muß aufgedeckt bleiben, damit das Lager ausdünsten kann, und wenigstens ein Fenster oder ein Fensterflügel soll auch während des Schlafens geöffnet bleiben, und wenn es für Anfänger auch nur eine Hand breit offen steht.*)

3. Ofter Gelegenheit nehmen, sich im Freien zu bewegen (möglichst alle Tage) und dabei tief und mit langen, vollen Zügen aus- und einatmen, also gewissermaßen Atemgymnastik treiben.

*) Jeden Morgen, nachdem die Familie den Kaffee eingenommen hat, haben die ordnungsliebenden Frauen nichts Eiligeres zu thun, als das Schlafzimmer wieder sauber und nett herzurichten. Die Betten werden aufgeschüttelt, gemacht und dann mit einer schweren, weißen Decke sorgsam überdeckt. Dies Verfahren ist entschieden der Gesundheit nachtheilig. Nach dem Aufbetten lasse man, wie schon erwähnt, Decke und Oberbett zurückgeschlagen; denn dadurch wird man erreichen, daß es gehörig ausdünstet und einen frischen Geruch annimmt. Kann man dann den Tag über das Bett dem Luftzuge aussetzen, so ist das noch viel besser.

Bitte auch nachfolgende Bemerkung zu beachten. Im Sommer legt man gewöhnlich die Betten, um sie einmal tüchtig zu lüften, in die große Sonnenhitze. Dadurch werden die Federn aber zu sehr aus, werden ihrer Elasticität beraubt und spröde gemacht. Besser ist es, die Betten bei trockener Luft und bedecktem Himmel auszuliegen und sie dann tüchtig auszuklopfen.

4. M
nigstens n
nur im S
gefülltes
wo die sch

5. f
starke Die
meiden ob

6.
geistige B
verharren
übungen

7.
Allystiere
ein täglich
was man
stelligen
ist auch
massieren

We
Siechtum
als ohneh

6a
6a

Krankheit
mit dieser
Schädlich
2) in so
verschiede
Fabriken
wendet m
verschiede

1.
Farben.
sind:

Tr
Appetit-
der Luft
Erbrechen
dene Ha
Störungen
lich tritt

2.
in Bleich
Kr
nahme d
sehen, w

4. Müssen die Wohn- und Arbeitszimmer öfter gelüftet werden, wenigstens morgens, durch Öffnen der Fenster und Thür, und dies nicht etwa nur im Sommer, sondern auch im Winter. Ein mit frischer, reiner Luft gefülltes Zimmer läßt sich bekanntlich viel schneller erwärmen, als dasjenige, wo die schlechte Luft darin bleibt.

5. Mäßigkeit im Essen und Trinken. Branntwein, starker Kaffee, starke Biere und Weine, Gewürze, Tabak, auch Fleisch *u.* sind möglichst zu meiden oder doch sehr zu beschränken.

6. Ist für diejenigen Personen, welche einseitige, körperliche oder geistige Beschäftigung haben, z. B. den ganzen Tag in sitzender Stellung verharren, am Schreibpult stehen *u.*, eine allseitige Bewegung durch Freiübungen (siehe Heilgymnastik) *u.* täglich geboten.

7. Jeden Tag wenigstens einmal Stuhl haben, im Notfall sind Abführer anzuwenden. Laxiermittel sind verwerflich. Zu empfehlen ist auch ein tägliches Durchkneten des Bauches, zumal wer an Stuhlträgheit leidet, was man alle Morgen im Bett schon im Zeitraum von 5 Minuten bewerkstelligen kann. Man zieht hierbei die Beine etwas an (bei Stuhlträgheit ist auch Streichmassage des Bauches notwendig, man muß aber hier die zu massierenden Stellen ein wenig einfetten).

Wer vorstehende Regeln befolgt, schützt sich gegen Krankheiten und Siechtum und erreicht ein höheres Alter und ein viel glücklicheres Leben, als ohnedem.

Gewächse, siehe „Astergebilde“.

Gewerbskrankheiten. Unter Gewerbskrankheiten versteht man Krankheiten, welche durch Ausübung eines bestimmten Gewerbes infolge der mit diesem Gewerbe verbundenen Schädlichkeiten entstehen. Man kann diese Schädlichkeiten in 2 Gruppen teilen: 1) in solche, die rein chemisch wirken, 2) in solche die mechanisch wirken. Zu der ersten Gruppe gehören die verschiedenen chronischen Vergiftungen, welche sich Arbeiter in chemischen Fabriken oder wo zur Herstellung von Waren giftige Chemikalien verwendet werden, zuziehen. Im folgenden möge eine kurze Schilderung der verschiedenen chronischen Vergiftungen folgen.

1. Arsenikvergiftung, meist zugezogen durch Arbeiten mit giftigen Farben. (Scheeles Grün, Schweinfurter Grün *u.*) Krankheitserscheinungen sind:

Trockenheit im Halse, Durst, entzündliche Veränderungen im Munde, Appetit- und Verdauungsstörungen, Abmagerung, katarrhalische Erkrankung der Luftwege, Rauheit der Stimme, Heiserkeit, mitunter blutiger Auswurf, Erbrechen und Durchfall, Nervenschmerzen, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, verschiedene Hautausschläge, Geschwüre, Ausfallen der Haare und Nägel, Zittern, Störungen im Bereich der Gefühlsnerven, Lähmungen und Fieber. Allmählich tritt allgemeine Erschöpfung und Tod ein.

2. Bleivergiftung. Davon befallen werden hauptsächlich Arbeiter in Bleifabriken, Schriftsezer, Maler. Siehe auch Seite 121.

Krankheitserscheinungen: Abmagerung, Appetitlosigkeit, allmähliche Abnahme der Körperkräfte, übler Geruch aus dem Munde, blaugraues Aussehen, welke, trockene, oft gelb gefärbte Haut, meistens ein blauschwarzer, aus

Schwefelblei bestehender Saum am Zahnfleischrande; bei Frauen: Früh- oder Todgeburten. Ferner ziehende Schmerzen in den Beinen, die auf Druck erträglicher werden, Empfindungslosigkeit einzelner Partien der Haut, Lähmungen, Kopfschmerzen, Schwindel und die so gefürchteten und außerordentlich schmerzhaften Koliken.

3. Quecksilbervergiftung: wird namentlich in Quecksilber-Bergwerken, bei Thermometermachern, Spiegelbelegern und Vergoldern beobachtet. Sie äußert sich in Schmerzen im Munde, Speichelfluß, Lockerwerden der Zähne. Schmerzen in der Speiseröhre und im Magen. Sodann folgt Erbrechen und diarrhöische Entleerungen schleimig-blutiger, mit Schleimhautfetzen untermischter Massen, brennender Durst tritt ein, desgleichen Harnverhaltung, der Puls ist fadenförmig, die Haut feucht und kalt. Unter Atembeschwerden, Lähmungen und Krämpfen kann dann nach einiger Zeit der Tod eintreten, wenn der Kranke weiter der schädlichen Wirkung des Quecksilbers ausgesetzt wird. Undernfalls gelangt das Quecksilber allmählich zur Ausscheidung aus dem Körper; doch kann nach einer starken Vergiftung noch jahrelanges Siechtum zurückbleiben. Siehe auch „Quecksilbervergiftung“.

4. Die Phosphorvergiftung kommt namentlich bei Arbeitern in Zündhölzchenfabriken vor, dabei muß bemerkt werden, daß die Widerstandsfähigkeit gegen Phosphorvergiftung eine sehr verschiedene ist, und manche Personen jahrelang in solchen Fabriken arbeiten können, ohne vergiftet zu werden. Meistens handelt es sich bei der Phosphorvergiftung um schwere allgemeine, aber auch um örtliche Ernährungsstörungen, namentlich an den Knochen. Am Zahnfleisch entstehen Schwellung, Geschwürsbildung und Speichelfluß. Zahnschmerzen in bisher gesunden Zähnen, sowie Kieferschmerzen leiten die Knochenhautentzündung und den allmählichen Verfall des Kiefers ein. Es kommt zu Entzündung und Verdickung der Knochen und zu reichlicher Eiterung aus zahlreichen, teils nach außen, teils in die Mundhöhle führenden Fistelgängen. Dabei entströmt dem Munde ein deutlicher Knoblauchgeruch, und etwa erbrochene Massen leuchten infolge ihres Phosphorgehaltes im Dunkeln. Die Leber schwillt an, und damit tritt Gelbverfärbung der Haut und das Vorhandensein von Gallen-Farbstoff im Harn auf. Ferner zeigen alle inneren Organe, auch die Lungen, die Neigung, fettig zu entarten. Besserung dieses Leidens ist selten, meistens allmähliches Siechtum und frühzeitiger Tod. Siehe auch „Phosphorvergiftung“.

Die zweite Gruppe der Gewerkskrankheiten ist durch mechanische Schädigungen entstanden; diese Krankheiten sind meistens Nervenkrankungen, und zwar sind dieselben teils auf Überanstrengung einzelner Muskelgruppen, teils auf Überreizung der Gefühlsnerven der Haut, teils auf Überreizung der Sinnesnerven zurückzuführen. Die bekannteste Form Nervenkrankung, hervorgerufen durch Überanstrengung gewisser Muskelgruppen, ist der sogenannte Schreibkrampf, welcher sich öfter bei Leuten einstellt, die viel und andauernd zu schreiben haben. (Siehe auch „Schreibkrampf“.) Ähnlich diesem sind krankhafte Zuckungen in der Handmuskulatur von Klavier- und Violinspielern, bei Telegraphisten und Uhrmachern, bei Cigarrenarbeitern und Schuhmachern.

Ein ähnlicher Krampf, namentlich auch in den Fingern, hat man des öfteren bei Messerinnen beobachtet. Wadenkrämpfe bei Ballettänzern und



Gesichtsbildung und Kopfform fremder Menschenrassen.



Bilz' Naturheilverfahren.

Schwitzen, auch Gemüthsverstimnungen, Verdauungsstörung, Brustbeklemmung, dicker Urin u.

Nachdem dieser Mahnruf immer häufiger und heftiger geworden ist, tritt endlich der erste Gichtanfall auf, in Form eines äußerst heftigen, bohrenden Schmerzes im Ballen der großen Zehe, welcher anschwillt, sich entzündlich röthet, auch wohl wässerig sich anfühlt, während der Urin tief rot gefärbt erscheint und einen starken Bodensatz zeigt. Der Schmerz kann dabei eine furchtbare Höhe erreichen, so daß der Kranke, am ganzen Leibe zitternd, sich im Bett herumwälzt, perlender Schweiß an der Stirn, heiße, trockene Haut, rascher Puls, großer Durst und selbst heftiges Fieber sich zeigen. Zum Morgen hin hört der Schmerz auf, um in der darauffolgenden Nacht wieder mit erneuter Gewalt anzutreten. Gewöhnlich erst nach Ablauf von 4—9 Tagen ist der erste Anfall mit seinen Wiederholungen und bei Rückkehr zur naturgemäßen Lebensweise die ganze Krankheit vorüber. Wird aber nicht inzwischen eine veränderte, naturgemäße Lebensweise befolgt, so kehren die Anfälle immer wieder (besonders im Nachwinter und Frühjahr), die gesunden Zwischenpausen werden immer kürzer, die Anfälle ziehen sich länger hin, Geschwulst und Röthe der betr. Theile, Verdauungsstörungen, schwache Fieberbewegungen, dagegen geringere Schmerzen halten wochenlang an, zuletzt stellt sich allgemeines Siechtum ein. Wenn Gichtkranke eine schlechte Ernährung gehabt haben, so zeigen sich einzelne Gelenke nur mäßig geröthet, nichtsdestoweniger aber immer sehr schmerzhaft und zwar allein schon nach einem Fehler in der Diät.

Ursachen sind hauptsächlich übermäßige und üppige Nahrungszufuhr (auch viel Genuß von Wein, namentlich schwere, alkoholreiche) bei ungenügender Beschäftigung und Kräfteverbrauch. Man nimmt an, daß dadurch Erkrankungen des Blutes insofern entstehen, als sich zuerst im Blute übermäßig viel Harnsäure ansammelt, welche durch den Urin nicht vollständig ausgeschieden werden kann und sich dann erst in zweiter Linie in Form von harnsauren Salzen in den Knöcheln und Bändern der Gelenke niederschlägt. Dann erbliche Anlage, Excesse in der Liebe, besonders wenn nach länger fortgesetzten Ausschweifungen plötzliche Enthaltksamkeit eintritt. Dergleichen auch plötzlicher Übergang von Entbehrung und Fasten zum Überfluß und von Anstrengung zum Nichtsthun. So auch Unterdrückung gewohnter Blutflüsse, besonders Unterdrückung der goldenen Ader und das Ausbleiben monatlicher Reinigung.

Nicht bloß üppige Lebensweise und wenig Bewegung können die Gicht erzeugen, sondern auch das Gegenteil, z. B. große Entbehrung bei angestrengter Arbeit. Auch öftere Durchnässung und Erkältung. Siehe auch Rheumatismus, sowie Figur 37, Seite 89, Bakterien.

Kurvorschrift. Zunächst Vermeidung der Ursachen. Genuß streng reizloser Kost, am besten eine Zeit lang eine vegetarische Ernährung, an welche sich Patient allmählich gewöhnen mag. Reichliches Trinken frischen Wassers. Auch Citronensäure, in Wasser gelöst und in reichlicher Menge genossen, thut gute Dienste. Dagegen ist der Gebrauch der sogenannten Citronenkur, wo täglich der unverdünnte ausgepresste Saft von frischen Citronen (20 und mehr) genossen wird, zu widerraten, weil dadurch der Magen angegriffen und oft auf längere Zeit ruiniert wird. Viel Genuß

frischer Luft, Schlafen bei offenem Fenster, entsprechende Bewegung und täglicher Stuhl, wenn nötig, durch Klystiere. Bei hartnäckigen Verstopfungen siehe auch „Hartleibigkeit“.

Bei einem Anfall, welcher nur als ein heilsames Bestreben der Natur zu betrachten ist, mögen beruhigende, viel Feuchtigkeit enthaltende Umschläge um die schmerzhaften Gelenke gelegt werden. Nach Abnahme der Umschläge leichte Waschungen mit bloßen Händen, dann Massieren. Anfänglich ganz sanft, nach und nach eindringlicher, dann wieder beruhigende Umschläge. Bei entzündlichen, sehr schmerzhaften Stellen sind diese Umschläge ziemlich feucht zu lassen, damit dieselben länger liegen bleiben können und man Patient nicht zu oft mit dem Wechseln derselben zu belästigen braucht. Während der freien Pausen möglichst täglich eine Schwitzkur, bestehend in Bettdampfbad, Dauer $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden, darauf 25° R. Bad oder 18° R. Ganzabreibung oder ein 15 Minuten dauerndes Kistendampfbad mit darauffolgender Ganzpackung und Bad. Auch sind während und nach dem Bade die schmerzhaften Gelenke zu massieren.

Im übrigen suche man Stärkungskur allmählich einzuleiten. Ferner sind auch durch Sonnenbäder gute Erfolge erzielt worden. Desgleichen ist Regenerationskur bei diesem Leiden am Platze. Wohl dürfte auch die Anwendung von Magnetismus erfolgreich mit diesem Heilverfahren verbunden werden.

Massagebehandlung wie bei akutem Gelenkrheumatismus, nur bedeutend sanfter, um ja nicht etwa das Übel noch ärger zu machen. Nach der Massage sind Ölkompresen (einfache Leinenläppchen), auf die entzündeten Stellen gelegt, und darauf oft wiederholte kalte Umschläge (die Ölkompresse bleibt einen Tag liegen) von sehr guter Wirkung. Die Massage nebst Durchknetung des ganzen Körpers, sowie Heilgymnastik 4. Gruppe sind während der anfallsfreien Zeit auszuführen. Bei gichtischen Zusammenziehungen der Arm-, Hand- und Beinmuskeln sind bei ersteren Armrollen, Achtenbewegung, Fingerstrecken und -beugen, bei letzteren Beinkreisen, Beinheben etc. anzuwenden, ferner Heilgymnastik: Gruppe 4 und 5.

Siehe auch die Kurvorschrift bei Rheumatismus. Wer von Geburt aus zu dieser Krankheit beanlagt ist, der meide jede zu stickstoffreiche Nahrung, insbesondere fettes Fleisch, Käse, alkoholartige Getränke, namentlich dann, wenn die betreffenden der Beruf an das Zimmer fesselt.

Rueippkur. Nach Pfarrer Rneipp muß die Auflösung des Gichtstoffes geschehen:

1. durch Waschungen mit Wasser; 2. durch Wickel; 3. durch Aufgießungen; 4. durch Bäder.

Wer das Wasser in allen diesen Wirkungen wirklich versteht, der heilt auch den Gichtkranken. Man muß aber nicht vergessen, daß ein Körper, in welchem die Gicht viele Jahre die Herrschaft geführt und den armen Menschen Jahre hindurch gequält hat, in wenigen Tagen nicht zu heilen ist.

Bei Ausdauer und genauer Befolgung der naturärztlichen Vorschriften wird sicher Heilung eintreten. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch noch „Massage“, „Heilgymnastik“ und „Rneippkur“ im Inhaltsverzeichnis.

Rneipp behauptet ganz richtig: Giebt es nach dem Urteile der Ärzte

kein Heilmittel für die Gicht, so ist und bleibt das Wasser ein Heilmittel für dieselbe. Wer Ohren hat zu hören, der höre!

Gicht geheilt

in der Bilzschschen Naturheilanstalt zu Dresden-Radebeul.

In hilflosem Zustande, unfähig zu gehen, wurde am 13. Juni Herr P., 41 Jahre, Kaufmann aus C., in die Bilzschsche Naturheilanstalt gebracht. Derselbe hatte als Kind Masern und Scharlach durchgemacht, war sonst aber bis vor 5 Jahren immer gesund gewesen. Damals hatte er zum ersten Male einen Gichtanfall gehabt, welcher medikamentös behandelt worden war. Das Befinden hatte sich auch, wenigstens vorübergehend, gebessert, doch traten seitdem in jedem Jahre stärkere oder schwächere Gichtanfälle auf. Das letzte Auftreten dieser Krankheit, welche, von den Ballen beider Füße ausgehend, allmählich sämtliche Gelenke befallen hatte und alle Bewegungen unmöglich oder doch wenigstens äußerst schmerzhaft machte, hatte nun den Patient veranlaßt, endlich einmal einen Versuch mit dem Naturheilverfahren zu machen. Die Untersuchung ergab Schmerzhaftigkeit sämtlicher Gelenke bei aktiven und passiven Bewegungen; ferner etwas Magenvergrößerung und ziemlich starke Herzvergrößerung; die Herztöne waren leise, aber rein, so daß wenigstens ein Herzklappenfehler nicht vorlag. Die Behandlung bestand in Ganz- und Teildämpfen mit nachfolgenden kühlen Bädern und Güssen zur Auflösung der krankhaften Ablagerungen in den Gelenken und Anregung des Stoffwechsels; gleichem Zwecke dienten zur Abwechslung auch Sonnenbäder mit nachfolgender kühler Wasseranwendung; daneben wurde, wie das bei Gichtkranken in unserer Anstalt immer geschieht, vegetarische Diät verordnet und reichlich Citronenwasser zu trinken gegeben. Der Erfolg war auch in diesem Falle ein prompter. Die Schmerzen ließen von Tag zu Tag nach, und in demselben Maße nahm die Bewegungsfähigkeit der Gelenke zu. Nach 8 Tagen konnte Patient mit Unterstützung gehen, nach 14 Tagen brauchte er sich nur noch leicht auf seinen Stock zu stützen und nach einigen Wochen brauchte er überhaupt keine Stütze mehr, sondern konnte geheilt in seine Heimat reisen. Wenn er nun zu Hause naturgemäß weiterlebt und keine schweren Diätfehler begeht, dann wird er keinen Rückfall zu befürchten haben. — Noch ein Wort über die Anwendung der Citronensäure bei Gicht. Unstreitig ist ja wohl die Citronensäure von günstigem Einfluß bei der Gicht und trägt mit zur Auflösung der gichtischen Ausschwitzungen oder Ablagerungen bei. Der Saft von 2—3 Citronen, mit Wasser verdünnt und nach Geschmack etwas gesüßt, wird nicht nur ausnahmslos gut vertragen und bildet nicht nur ein labendes Getränk für den Kranken, sondern erfüllt seinen Zweck als Auflösungsmittel gichtischer Ablagerungen neben den Dampf-, Sonnen- und Wasseranwendungen vollständig.

Gicht geheilt.

Von Herrn Baron v. Bistram.

Wenn die privilegierten Ärzte in der Behandlung Kranker überhaupt nicht allzu glücklich sind, so gilt diese allbekannte Thatsache vorzugsweise von der Behandlung Gichtkranker. Als Beweis für diese Behauptung dürfte

die Thatsache dienen, daß die hervorragendsten Ärzte, wie ein Sydenham, Boerhave, Fr. Hoffmann, van Swieten und viele andere, welche ausführlich über Gicht geschrieben haben, weder sich noch andere von ihr befreien konnten. Der berühmte Sydenham, welcher das bedeutendste Werk über Gicht geschrieben, ist selbst an dem Podagra (Fußgicht) gestorben.

Was sollen uns also alle gelehrten Abhandlungen der Welt, wenn sie uns nicht zu dem allein erwünschten Ziele, zur Wiedererlangung unserer Gesundheit, führen. Die Heilung soll ja nicht auf dem Papier, sondern am Kranken selbst vollzogen werden. Dem Leidenden ist es ja nicht um Worte, sondern um Thaten zu thun. Aus dem „Neuen Wiener Blatte“ entnehmen wir, daß die höchste ärztliche Autorität, Prof. Skoda, bereits seit 20 Jahren an Gichtanfällen leidet, welche von Zeit zu Zeit von ganz unerträglichen Schmerzausbrüchen begleitet werden. Neuerdings aber entfesselte die Gicht an Skoda die ganze Wucht ihrer Gefahren. An der linken großen Zehe wie an der Fußfläche ist ein Zerfall der von der Gicht eingenommenen Gewebe eingetreten. Aus den offenen Stellen entleeren sich die sog. Gichtsteine in großer Menge. Die Anschwellung verbreitete sich auf alle Gelenke beider Füße, Hände, sowie auf die Ellbogen- und Kniegelenke. Von Prof. Klob wurde ihm eine Mischung von Atropin und Morphinum als Einspritzung unter die Haut verordnet; doch mußten dieselben nach 4 tägigem Gebrauche in Wegfall kommen, weil sie Erbrechen, gänzliche Appetitlosigkeit und Verfall der Kräfte mit sich brachten.

Von allen Weltenden laufen telegraphische Anfragen über das Befinden des weltberühmten Kranken ein, nur der Retter in der Not will nichts von sich hören lassen, weil er aus der Kaste privilegierter Ärzte erstehen soll.

Welche Schlussfolgerungen lassen sich nun aus dem soeben Wiedergegebenen für uns ziehen? Daß nicht die Gicht, sondern das Vorurteil unheilbar ist; daß man deshalb, weil unsere höchsten wissenschaftlichen Autoritäten privilegierter Heilkunst die Gicht nicht zu behandeln verstehen, dieselbe doch wohl noch nicht für eine unheilbare Krankheit anzusehen hat. Welches andere chronische Leiden, erlauben wir uns bescheidenlichst anzufragen, dürfte durch die Fürsorge privilegierter Ärzte heilbar erscheinen? Vielleicht die mannigfaltigen Lungen-, Leber-, Magen-, Nieren-, Herz- oder Nervenleiden? Laßt uns doch zum wenigsten ein einziges Mal die große Freude zu teil werden, daß es auch einem approbierten Arzte gelungen, eines dieser vielen Leiden beseitigt zu haben. Auf diese Freude warten Tausende vergebens und müssen sich unsere Leser fürs erste mit den Resultaten begnügen, welche selbst bei veralteter Gicht und sogar im vorgerückten Lebensalter durch das Naturheilverfahren erzielt werden. Diese Behauptung könnten wir durch eine Unzahl von Beispielen selbst aus unserer eigenen Praxis erhärten, wenn wir nicht befürchten müßten, unsere Leser durch unnötige Wiederholungen zu ermüden. Als Beispiel jedoch für viele ähnliche Fälle sollen uns nachfolgende Krankengeschichten dienen.

Der eine Fall geheilter Gicht betrifft eine ältere Dame, nahe an den Sechzigern, die uns folgendes berichtet:

„Seit langen Jahren litten meine Hände, Füße, wie mein Kopf an Gicht, infolgedessen ich die Nächte fast schlaflos zubrachte. Auf Anraten der Ärzte hatte ich im Laufe der Jahre fast alle Bäder besucht, doch leider ohne

jeglichen Erfolg. Letzterer sollte stets zu Weihnachten eintreten, statt dessen waren die Schmerzen gerade zu dieser Zeit am unerträglichsten. Statt der zugesagten Hilfe legte sich die Sicht auch noch auf die Augen, so daß ich nun Gefahr lief, trotz aller zu Räte gezogenen Augenärzte zu erblinden. Ihr ganzer ärztlicher Beistand bezog sich hauptsächlich auf Verordnung verschiedenartigster Brillen, unter denen ich mir auch eine solche mit tiefblauen und nach verschiedenen Richtungen geschliffenen Gläsern anschaffen mußte, die angeblich meiner schielenden Augen wegen dringend nötig war, obgleich dieser Fehler von keinem bisher an mir bemerkt worden war.

Infolge solcher und ähnlicher Verordnungen dieser allwissenden Herren hatten meine Augen so gelitten, daß mir nur noch eine Augenoperation als letzter Versuch in Aussicht gestellt wurde. Zu meinem großen Glück hörte ich zufällig von den glänzenden Heilerfolgen des Herrn Naturarztes Baron v. Bistram und entschloß ich mich sofort, seine Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das erste, was er mir verordnete, betraf das Ablegen der dunklen Brille, da ich weder schielte, noch sonst speciell an den Augen litt. Mit Beseitigung der Sicht, sagte er, würde sich das Augenleiden schon von selbst geben. Und so geschah es auch. Nach 4 monatlicher Befolgung aller seiner Ratschläge war ich von allen meinen schweren Leiden befreit und kann ich gegenwärtig, was ich früher nicht vermochte, selbst seinen Druck ohne Brille lesen. Lebenslang werde ich Gott danken, mich diesem Manne zugeführt zu haben.

Dresden, Rosenweg Nr. 28.

Frau Kaufmann A. Schulz.

Solche Resultate sind es, welche durch das Naturheilverfahren erzielt werden und die einen Skoda schon vor 20 Jahren von seinem Leiden befreit haben würden, wenn er oder seine Kollegen sich etwas mehr um das rationellere Wissen der Naturheilmethode gekümmert hätten.

Sicht geheilt.

Aus Weiders Buch „Die Natur heilt“.

Frl. Fl. Sch., welche an langjährigem chronischen Nachenkatarh und Kopfsicht gelitten, medizinisch behandelt und schließlich für unheilbar erklärt wurde, erlangte durch feuchtkühle Abreibungen, Ganzwicklungen, kühle Sitzbäder, Kopfkompresse, Fuß-, Wadenwicklungen, frische Luft, Ruhe und Bewegung, bei streng vegetarischer Diät ihre volle Gesundheit wieder, die sie verloren hatte bei Fleisch und Wein, Bier und Kaffee, Gewürzen und Arzneigiften! Die früher Bleichsüchtige, Schwache ist heute noch als treue Anhängerin der arzneilosen Heilkunde und vegetarischen Kost kräftig, gesund und blühend!

Sicht und chronischen Blasenkatarrh geheilt.

Von Dr. med. H. Lahmann.

Ein Fall von chronischem Blasenkatarrh und echter Sicht bei einem 56 jährigen Manne wurde am 25. Oktober in Behandlung genommen. Seit 18 Jahren bestand Sicht, die — wie gewöhnlich — sich auf Grund einer chronischen Verdauungsstörung entwickelt hatte. Der Magen erwies sich bei der Untersuchung als hart und in seinen Wandungen verdickt, die Därme

schlaff, aber nicht erweitert, sondern wegen mangelhafter Nahrungsaufnahme geschrumpft. Der Stuhlgang war angehalten und ungenügend. Im März 1886 war mit einem neuen Sichtsfall ein heftiger Blasenkatarrh eingetreten, der alsogleich mit beträchtlichem Eiterabgang im Harn einherging. Der Eiter, der zeitweilig $\frac{1}{3}$ der gesamten Urinmenge ausmachte, bestand, wie das Mikroskop zeigte, ausschließlich aus Eiterzellen ohne bemerkbare Beimengung von Epithelzellen und irgend einer auffallenden Menge von Harnsalzen, so daß mit ziemlicher Sicherheit Gährungs- und Zersetzungserscheinungen innerhalb der Blase ausgeschlossen werden konnten, die Ursache vielmehr in den höheren Partien — im Nierenbecken — gesucht werden mußte.

Es handelte sich höchst wahrscheinlich um eine entzündliche Reizung der Nierenbecken durch gichtische (Nierenstein-) Ablagerungen, wofür auch das periodische, stägige Auftreten von Nierenkoliken sprach, welches mit einer Verschlimmerung des Allgemeinbefindens einherging.

Die Behandlung bestand in wöchentlich dreimaligem Schwitzen, um die Hautthätigkeit, die bei völlig trockner, schuppiger Haut sehr daniederlag, zu heben und die anderen Ausscheidungsorgane zu entlasten.

Aus demselben Grunde wurden die nächtlichen feuchten Leibumschläge und Kreuzpackungen angewendet.

Die Schwitzprozeduren richteten sich vor allem auch gegen die Gicht, deren Grundursache, die Verdauungsstörungen, durch modifizierte Trockendiät, d. h. genügende und kräftige Ernährung bei sehr beschränkter Flüssigkeitszufuhr, sowie durch Massage bekämpft wurde.

Der Zustand besserte sich zusehends, die achttägigen Krisen wurden zu zehn-, zwölf-, vierzehntägigen, wurden schmerzloser und beeinflussten nicht mehr das Allgemeinbefinden. Die Ernährung hob sich, und bei der Trockendiät stieg das Körpergewicht in den ersten 5 Wochen um 3,6 Pfund.

Bei der in der 6. Woche erfolgenden Entlassung, die in der Erwartung geschah, daß im Sommer noch einmal eine Wiederholung der Kur erfolge, war das Befinden des Patienten ein durchaus zufriedenstellendes. Schmerzen im Unterleibe fehlten, der Urin war dauernd klar, alle Funktionen des Körpers in der besten Ordnung.

Siehe auch noch Krankengeschichte unter „Rheumatismus“.

Welche Erfolge die an Gicht und Gelenkrheumatismus Leidenden sich von der medizinischen Behandlung zu versprechen haben, mag folgender beglaubigt erscheinende Artikel, welcher zuerst im Wiesbadener Tageblatt und nach diesem in mehreren anderen Zeitungen veröffentlicht wurde, darthun.

— Zum Troste für die Rheumatischen und Gichtischen, denen bei dem jetzigen „Handewetter“ ihre Presthaftigkeit in so eindringliche Erinnerung gebracht wird, sei nachstehender wahrheitsgetreuer Bericht über eine Konsultation wiedergegeben, die ein bayerischer Brauereibesitzer kürzlich mit dem bekannten Geheimrat Professor v. N., der größten ärztlichen Celebrität der bayerischen Hauptstadt, gehabt hat. Der biedere Brauer leidet, woran so manche Bierbesessene in höheren Semestern leiden, an der Gicht. Er fährt also nach München und geht zu Professor v. N., der ihn übrigens aus beiderseitigem militärdienstlichen Verhältnis her noch kennt. Da ent-

spinnt sich dann folgender herzerhebender Dialog. Professor v. N. (ein gemüthlicher Urbauer): „Na, lieber X., wo fehlt's denn?“ — „Herr Geheimrat, ich hab's in den Beinen.“ — „So, so, in die Beine hab'n Sie's! Na schau'n's, wenn Sie's oben im Knie haben, nacha is die Gicht, wenn Sie's aber unten in den Behen haben, nacha is das Zipperle.“ — „Herr Geheimrat, ich hab's in den Knien.“ — „So, dann zeigen's mal her“ — „Richtig, das is die Gicht.“ — „Nun, was hilft denn dagegen, Herr Geheimrat?“ — „Ja, schau'n's lieber X., da denken's jetzt mal d'rüber nach, und wenn Sie a richtiges Mittel wissen, nacha sag'n 's mir's — dann sin ma alle zwoa in einem Jahr Millionär.“ — „Nun, und sonst?“ — „Sonst trinken's halt möglichst wenig und halten's den Fuß warm und g'streckt.“ — „Danke schön, Herr Geheimrat. Was bin ich schuldig?“ — „Das kost nix, lieber X., aber 's nützt auch nix.“ (Wiesbadener Tageblatt.)

Gichter, Fraisen, Clampfie, Konvulsionen nennt man ein anfallsweises Auftreten von Zuckungen, Gliederkrampf, welche Krankheit auf einzelne Muskelgruppen beschränkt bleiben kann, meist aber alle willkürlichen Muskeln befällt.

Man unterscheidet 2 Formen, die Clampfie der Kinder und die der Wöchnerinnen, welche meist um die Zeit des Geburtsaktes, doch auch schon vorher und auch noch einige Tage nachher vorkommt und meist Erstgebärende befällt.

Krankheitsbeschreibung der Clampfie der Wöchnerinnen. Meist heftige und plötzliche Konvulsionen (Zuckungen und Gliederkrampf), welche ohne oder mit Vorboten, als zigelnder Schmerz in der Schamgegend, Kopfschmerz, Schwindel, Herzklopfen, Erbrechen u. s. w. anstreten. Die Kranken, welche meist das Bewußtsein verloren haben, werden von Sekunden bis zu Minuten geschüttelt, die Gliedmaßen werden hin und her geschleudert, der Kopf wird stoßweise nach vorn, nach hinten oder nach der Seite geworfen, das Gesicht ist aufgedunsen, rot, selbst blan, der Atem röchelnd, stierer Blick, die Kiefer sind fest auf einander gepreßt, auch wird Schaum zischend ausgepreßt u. s. w., bis endlich die Bewegungen schwächer werden und die Kranke in tiefe Betäubung fällt. Nach längerer oder kürzerer Zeit kehrt die Besinnung wieder, die Kranke ist äußerst erschöpft und kann sich dessen, was vorausgegangen, nicht mehr erinnern. Meist wiederholen sich diese Anfälle und werden immer stärker.

Ursachen. Trotzdem diese Krankheit gewöhnlich robuste, kräftige Individuen betrifft, so liegt doch die Anlage dazu in dem reizbaren Nervensystem derselben. Dann Nierenleiden, Blutleere oder Vollblütigkeit, Hysterie 2c.

Krankheitsbeschreibung der Clampfie der Kinder bez. der Säuglinge. Diese Krankheit tritt meist in den ersten Monaten auf. Der Anfall erscheint plötzlich ohne jeden Vorboten oder tritt auch mit Vorboten als Abgeschlagenheit 2c. auf. In den meisten Fällen bemerkt man zuerst, wie das Wetterleuchten vor einem Gewitter, unruhigen, von Zuckungen im Gesicht und den Gliedmaßen unterbrochenen Schlaf, Verdrehen der Augen und schnelles Wechseln der Gesichtsfarbe. Dann strecken sich plötzlich die Gliedmaßen des Kindes und folgen jetzt Schlag auf Schlag stoßweise Zuckungen der Muskeln nur einer oder beider Körperseiten; dabei gerötetes Gesicht, schäumende

Lippen, auch sind die Gesichtsmuskeln wie zum Lächeln verzogen, die Arme und Beine erscheinen dauernd eingebogen, die Daumen sind eingeschlagen.

Solche Anfälle dauern von 15 Minuten bis mehrere Stunden und endigen dann gewöhnlich mit einem tiefen Schlaf. In heftigen Fällen ist das Bewußtsein völlig erloschen, auch sind dann die Erscheinungen ähnlich der Klampfie der Wöchnerinnen.

Knaben werden häufiger als Mädchen von dieser Krankheit befallen.

Ursachen. Erbliche Anlagen, dann als Begleiterin verschiedener Krankheiten: Keuchhusten, Masern, Scharlach, Magen- und Darmkatarrh und meist solcher Krankheiten, welche eine Blutüberfüllung oder Blutarmut des Gehirns bedingen. Auch schlechte Ernährung, das Zahnen, Würmer, heftige Sinnesindrücke, das Trinken von Mutter- oder Ammenmilch, wenn diese Personen Schreck, großen Ärger gehabt haben.

Kurvorschrift. 18° R. (laue) Ganzabreibung mit bloßen Händen, darauf Dreiviertel-Bettbampfbad. Dauer 1 bis 1½ Stunde, überhaupt nur bis zum gelinden Schweißausbruch, worauf der Patient ausgepackt und wieder ganz abgerieben wird. Diese Anwendungsweise kann täglich 2 bis 3 mal wiederholt werden. Oder warmes Vollbad 27—28° R. 5—10 Minuten mit nachfolgender Abgießung, 22° R. Auch ist der nächtliche Leibumschlag und am Tage 24° R. Klystier, sowie Bauchmassage angezeigt. Daneben Genuß frischer Luft, offener Stuhl (wenn nötig durch Klystiere), sowie eine den Ursachen gemäße Behandlung. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Siehe auch „Krämpfe“ unter Kneipp-Kur.

Bei Säuglingen muß man sich bezüglich der Anwendungsformen schon mit gelinden Abreibungen bez. Waschungen und den Leibumschlägen, sowie den Klystieren begnügen. Bei größeren Kindern hingegen ist obiges Verfahren thunlichst anzuwenden.

Gist nennt man jede Substanz, welche vermöge ihrer chemischen Eigenschaft, schon in geringer Menge in den Körper gebracht, Gesundheit und Leben gefährdet.

Bekanntlich bestehen Arzneien gewöhnlich aus pflanzlichen und mineralischen Gisten, welche, um Krankheiten zu heilen, dem Körper in kleinen Dosen einverleibt werden.

Gebe Gott, daß die Zeit nicht mehr fern sei, wo man statt mit Gisten die Krankheiten nach dem hier beschriebenen Naturheilverfahren heilen wird. Dies wäre ein unbeschreiblich großes Glück für die ganze Menschheit.

Gipsverbände sind ganz verwerflich. Verweisen hierzu auf den Artikel „Wunden und deren Behandlung“ und auf das daselbst von Dr. Faller Gesagte.

Gliederreißen, Gliederweh, siehe „Gelenkrheumatismus“.

Gliedmaßen (Extremitäten). Hierunter versteht man Arme und Beine u., erstere nennt man die oberen, letztere die unteren Gliedmaßen.

Glogaugenkrankheiten, siehe „Basedowsche Krankheit“, S. 96.

Glühstofffußwärmer siehe „Fußwärmer“.

Glühstoffofen, siehe „Ofen“.

Glühstoffplätteisen, siehe „Plätteisen“.

Glühstoffrostbraten, siehe „Rostbraten“.

Glühstoffwagenwärmer, siehe „Wagenwärmer“.

Goldene Ader, siehe „Hämorrhoidalkrankheiten“.

Grahambrot, siehe Inhaltsverzeichnis.

Granulationen oder Fleischwärtchen-Bildung, oft auch wildes Fleisch genannt. Diese wuchernden Fleischwärtchen stellen sich bei Wundenheilung ein und wuchern von den Rändern der Wunden her immer weiter, bis sie oft die ganze Wunde überzogen haben. Auch bei chronischen Katarrhen mancher Schleimhäute sieht man zuweilen solche wuchernde Fleischwärtchen (Granulationen).

Kurvorschrift. Dieselben sind durch Auflegen kühler Umschläge und, wenn nötig, durch öfteres Bespritzen mit kaltem, kühlem oder lauem Wasser mittelst Aëstierspritze u. leicht zurückzubilden. Auch sind örtliche, kalte, kühle oder laue Bäder mit fleißigen Begießungen auf die wunde Stelle anzuwenden. Dann Massieren der Umgebung inklusive der Wunde, Zusammendrücken u., d. h. wenn möglich.

Ist die Entzündung nicht heftig, so kann man solche wuchernde Fleischwärtchen auch leicht andampfen, worauf 24° R. Bad mit Begießung der betreffenden Stellen folgt.

Grauer Star, siehe „Augenkrankheiten“ Seite 58.

Grauerwerden der Haare, siehe „Ergrauen der Haare“ Seite 261.

Grind, siehe „Ergrind“ Seite 256.

Grippe, siehe „Lufttröhrenkatarrh“ und „Influenza“.

Größenwahn ist keine selbständige Krankheit, sondern tritt als Symptom im Anfangsstadium der unheilbaren Geisteskrankheit: Gehirn-erweichung (Dementia paralytica) auf. Der Irrenarzt Hecker schreibt hierüber wie folgt: Der bis dahin stille, in sich gefehrte Patient wird übermäßig gesprächig und ausgelassen und verrät in seinem ganzen Thun und Treiben eine sich immer mehr steigende Überschätzung seiner Verhältnisse und Fähigkeiten. Er fängt an, große Pläne und Projekte zu machen, stürzt sich in zum Teil ganz unsinnige Unternehmungen, die mit seinen Verhältnissen gar nicht im Einklang stehen; er baut und kauft ganz unnötige Dinge und verschleudert sein Geld und Gut auf alle nur erdenkliche Weise. Auch jetzt hat oft die Umgebung des Kranken noch gar keine Ahnung, wie es mit ihm steht; man findet ihn wohl etwas aufgereggt, schreibt es aber als natürliche Folge den großen Unternehmungen zu, in die er sich verwickelt hat. Allmählich tritt aber die Kritiklosigkeit in seinem Reden und Thun immer deutlicher hervor und auf moralischem Gebiet verliert er allen Halt. Er wird lasciv und sinnlich zügellos und vermag die Grenzen des gesellschaftlichen Anstandes nicht mehr einzuhalten. Er wird unordentlich in seinem Anzuge, wie in seinen Geschäften; er vergißt selbst die wichtigsten Dinge, verlegt oder verliert wertvolle Papiere u. dergl. und schafft sich dadurch tausend Unannehmlichkeiten, die ihn aber in keiner Weise ansprechen, da er alles normale Gefühl verloren hat. Unter häufigen Wahnvorstellungen (Erscheinung Gottes u. dergl.) steigert sich nun schnell die Erregung und der Größenwahn, der in rascher Folge von Reichtum zum Fürsten-, König- und Kaiserwahn, ja schließlich selbst zu der Idee des Patienten heranwächst, Gott oder Obergott zu sein. Auf dieses Stadium folgt bald völliger Blödsinn und der Kranke geht an Kräfteverfall bald zu Grunde.

Kurvorschrift. Wie bei Geisteskrankheiten Seite 442.

Grundsätze, allgemeine, über das Naturheilverfahren siehe Inhaltsverzeichnis.

Grüner Star, siehe „Augenkrankheiten“ Seite 58.

Grünspanvergiftung, siehe „Vergiftung“.

Gurgeln heißt den Rachen und Hals mit Wasser ausspülen, wobei ein gurgelnder Ton hervorgebracht wird. Durch den kräftig ausströmenden Luftstrom kann das Wasser nur bis zum Kehldedeel eindringen, nicht aber in den Kehlkopf gelangen. Man bespült, kühlt und reinigt das ganze Schlundrohr noch besser, wenn man nebenbei auch einige Male einen Schluck Wasser in den Mund nimmt und den Kopf bloß halb zurücklegt und das Wasser ohne jedes Zuthun von selbst langsam nach abwärts sinken läßt, wobei allerdings auch etwas Wasser verschluckt wird. Darauf neigt man den Kopf leicht vorwärts und wirft das Wasser wieder zum Mund heraus.

Gurgelungen sind bei Schlingbeschwerden, Kehlkopf-, Hals- und Rachenkrankheiten u. s. w. von großem Wert.

Gürtelausschlag, -flechte, -rose, siehe „Bläschenflechte“ S. 305.

Guter Rat an Mütter. Kein Stand bringt so wichtige und folgereiche Pflichten mit sich, als der der Mutter! Und doch treten die meisten jungen Frauen in die Ehe, ohne mehr als eine Ahnung von diesen Pflichten und den Gefahren zu haben, welche aus ihrer Unkenntnis für sie und ihre Kinder hervorgehen.

Dem Kapitel „Frauenkrankheiten“ nebst Anhang, welches mit seinen Belehrungen und Rathschlägen namentlich jungen Müttern und Hausfrauen gewidmet ist, um Gesundheit und Glück in ihr Haus zu bringen, bitte ich vor allem volles Augenmerk zu schenken. Auch bitte ich unter „Mittags-schlafchen unserer Kleinen“ nachzusehen.

Gymnastik, siehe „Heilgymnastik“, auch „Turnen“.

H.

Haare. Dieselben sind fast über den ganzen Körper verbreitet, werden in der Lederhaut in eigenen Säckchen (Haarbälge genannt) gebildet und münden mit ihren Ausführungsöffnungen auf die freie Oberfläche der Haut. (Figur 119.)

Die Haare bestehen aus dem Haarschaft (das ist der über die äußere Haut hinausragende Teil mit der verdünnten Spitze) und dem im Haarbalg steckenden Teil als Wurzel, mit einer knopfförmigen Anschwellung, dem Haarknopfe, auch Haarzwiebel genannt. Letztere sitzt auf der Haarpapille oder dem Haarkeim am Boden des Balges. Die Haarpapille enthält in ihrem Innern eine feine Blutgefäßschlinge, durch welche sie und mit ihr das Haar ernährt wird. Im Haarfollikel oder Haarknopfe findet man in Zellen eingebettete Körnchen eines Farbstoffes, der den Haaren ihre Farbe verleiht.

Bezüglich Länge, Stärke, Farbe, Menge u. verhalten sich die Haare an verschiedenen Körperstellen verschieden, z. B. sind Kopf-, Bart- und Schamhaare länger und dicker als die Haare an der übrigen Körperoberfläche.

Haare, Beseitigung derselben von Stellen, die ohne Haare sein sollen, siehe Seite 427.

Haarkrankheiten und Ausfallen der Haare. Das Ausfallen der Haare kommt häufig im höheren Alter vor, aber auch nach Krankheiten, z. B. Typhus, Ausschlagkrankheiten u. s. w., vor allem aber bei

solchen Leiden, die den Haarboden direkt treffen. Ich meine Erkrankungen der den Haarboden durchziehenden Nerven. Dann Bartfinne, fressende Flechte, Grind u. s. w.

Ursachen im allgemeinen. Ergreifende Gemütsbewegung, geistige Überanstrengung, besonders bei großer (Tag und Nacht anhaltender) Un-

Die äußere Haut senkrecht durchgeschnitten und 50 mal vergrößert.

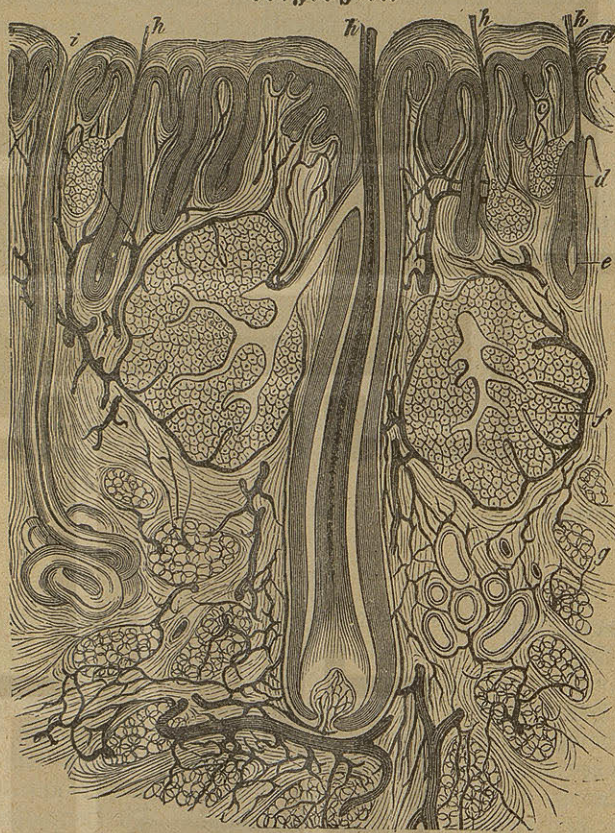


Fig. 119.

a. Oberhaut. — b. Lederhaut. — c. Hautpapille. — d. Talgdrüse in dem Haarbalg. — e. mündend. — f. Talgdrüsen. — g. Fettzellen. — h. Haardrüsen. — i. Schweißdrüsen.

ruhe, ausschweifender Lebenswandel, tiefe Erkrankungen, erbliche Anlage, unzureichende Behandlung und mangelnde Pflege. Dann findet man das Ausfallen der Haare, wie schon erwähnt, besonders im Alter.

Kurvorschrift. Beseitigung der Ursachen bez. der Grundkrankheit entsprechende Behandlung. Alsdann beizubehalten eine ganz naturgemäße Kost und Lebensweise innehalten, Entfernung aller Salben, Öle, Seifen und Pomaden, sowie möglichste Vermeidung aller Kopfbedeckungen, weil dadurch

die Aus-
tragen).
Washun-
hautner-
betont, i-
ins Wa-
elektrisch
betreffen
für Ha-
die Bed-
ferner k-
packunge-
ein 25°
wegen,
fungsst-
wöchentl-
Packung
formen

Ri-
Kopfes

S-
infolged-
pflege".
stande

D-
etwas g-
Haarbo-
sich in
tägliche-
Zeder,
Kamm
bemerke-
wird.

die Ha-
wöchent-
man si-
nicht z-
entferne-
Blutan-
Beschwe-
mit lan-
kälteren
Abtroch-
es ober-
dunstun-
Schmer-
stark z-
nach d-

die Ausdünstung gehemmt wird (wenigstens ist leichte Kopfbedeckung zu tragen). Äußerste Reinlichkeit und fleißige 20—24° R. (lauwarmer) Waschungen des Kopfes und Abtrocknen bezw. Abtupfen, damit die Kopfhautnerven nicht gereizt werden. Betreffs des Kopfwaschens sei hiermit betont, daß die Frauen mit langem Haar dasselbe lösen, dann die Finger ins Wasser tauchen und die Kopfhaut damit reiben, womit gleichzeitig eine elektrische Wirkung entsteht. Zum Trocknen der Kopfhaut setzen hierauf die betreffenden ein Häubchen auf, damit keine Erkältung stattfindet; dieses ist für Haarleiden und Vorbeugen dasselbe. Auch beim Mann ist nach Waschen die Bedeckung des Kopfes (bei Haarleiden) unter Umständen am Platze, ferner kann man auch einen Tag um den andern zur Nacht erregende Kopfpackungen anlegen. Auch ist täglich eine 18° R. (laue) Ganzabreibung oder ein 25° R. (lauwarmer) Bad ihres verjüngenden und stärkenden Charakters wegen, sowie Genuß frischer Luft zu empfehlen. Im allgemeinen Stärkungskur. Bei Bartfinne, fressender Flechte, Grind u. sind außerdem wöchentlich 3—4 Bett- oder Kistendampfbäder, letztere mit darauffolgender Packung und Bad, nebst Übergießung des Kopfes, am Platze. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis. Ergrauen der Haare siehe Seite 261.)

Kneipp empfiehlt neben der Allgemeinbehandlung noch Waschen des Kopfes mit Brennessel-Abkochung oder Spiritus.

Haarpflege. Die Haare sind ein Produkt unseres Körpers, und infolgedessen ist „Haarpflege“ im allgemeinen gleichbedeutend mit „Körperpflege“. Pflegt und kräftigt man den Körper, so wird derselbe auch imstande sein, gesundes Haar hervorzubringen.

Doch sei an dieser Stelle noch über die Haarpflege im besonderen etwas gesagt. Wie der ganze Körper, so müssen auch die Haare und der Haarboden gründlich gereinigt werden, zumal Staub und Unreinlichkeiten sich in den Haaren festzusetzen pflegen. Zur Reinigung ist nun nötig ein tägliches Kämmen und Bürsten der Haare mit nicht zu scharfer Bürste. Jeder, der sich hierzu die nötige Zeit nimmt und nicht nur flüchtig mit Kamm und Bürste 3—4 mal über das Haar fährt, wird nach einiger Zeit bemerken, daß das Haar nicht nur reiner, sondern auch schöner und glänzender wird. Neben diesem täglich zu wiederholenden Kämmen und Bürsten müssen die Haare und der Haarboden aber auch von Zeit zu Zeit — etwa wöchentlich einmal — gründlich gewaschen werden. Zum Waschen bediene man sich abgeschreckten Wassers etwa von 16—20° R. Kaltes Wasser ist nicht zu empfehlen, weil es erstens den Schmutz nicht so gut auflöst und entfernt wie laues Wasser, und weil zweitens nach Gebrauch kalten Wassers Blutandrang nach dem Kopf eintritt, wodurch Kopfschmerzen und andere Beschwerden entstehen können. Man wasche also Haare und Haarboden mit lauem Wasser und Seife recht gründlich, spüle mit reinem, etwa 2 Grad kälterem Wasser nach und trockene alsdann den Kopf gut ab. Dieses Abtrocknen ist wiederum von Wichtigkeit. Unterläßt man es oder thut es oberflächlich, so verdunstet das im Haar befindliche Wasser; diese Verdunstung erzeugt Kälte, durch welche dann leicht der Grund zu rheumatischen Schmerzen gelegt wird. Andererseits muß man sich aber auch hüten, zu stark zu reiben, weil durch den so ausgeübten Reiz wieder zu viel Blut nach dem Kopfe gezogen wird und dann die vorher schon erwähnten Be-

schwerden hervortreten. Am empfehlenswerthesten ist es, die Haare leicht mit einem weichen Tuche abzutrocknen, nach Befinden ein zweites trockenes Tuch um den Kopf zu winden und damit im Zimmer oder an windstiller Stelle in der Sonne zu sitzen, bis die Haare vollständig getrocknet sind.

Es bleibt nun noch die Frage zu beantworten, ob und womit die Haare eingefettet werden sollen. Normalerweise enthalten die Haare ja etwas Fett, welches ihnen von besonderen Drüsen zugeführt wird und sie vor dem Brüchigwerden schützt. Bei manchen Menschen sondern diese Drüsen aber nicht genügend Fett ab, und da wird es denn unter Umständen nötig, daß durch Einreiben von Fett etwas nachgeholfen wird. Am besten bedient man sich zu diesem Zwecke reines Oliven- oder Tafelöles, dem allenfalls einige Tropfen aromatischen Oles beigemischt sein dürfen. Alle anderen Sachen, namentlich Pomaden, welche oft wer weiß wie dick aufgestrichen werden, sind zu verwerfen, weil damit die Poren des Haarbodens verstopft werden, wodurch Haarausfall entstehen kann. Auch das oben erwähnte Einfetten der Haare mit Öl wolle man nur als einen vorübergehenden Nothbehelf ansehen. Die Hauptsache bleibt immer, durch allgemeine Stärkungskur und entsprechende örtliche Behandlung (nämlich erregende Kopfschläge) den Haarboden so weit zu kräftigen, daß die Drüsen wieder funktionsfähig werden und das für die Haare nötige Fett selbst liefern.

Haarschwund ist eine besondere Art von Ausfallen der Haare. Diese Krankheit, welche immer zuerst die Kopfhaut befällt, ergreift zunächst einen kleinen kreisförmigen Teil, derselbe wird vollständig kahl, die Haut ist entweder normal oder glänzend und spröde. Die benachbarten noch behaarten Teile sind gewöhnlich mit Schuppen bedeckt.

Wenn das Leiden seinen Weg weiter geht, dann vergrößert sich die kahle Stelle kreisförmig immer mehr und kann völlige Kahlheit des Kopfes, sogar der Augenlider, Augenbrauen, des Bartes u. s. w. eintreten.

Kurvorschrift. Durch vernünftige Lebensweise, besonders durch Stärkungskur (siehe daselbst), bei strenger Vermeidung hitziger Getränke, als Brauntwein, starke Biere, Wein und Kaffee etc., kann man auch dieser Krankheit Einhalt und Stillstand gebieten. Nebenbei sind auch 20—24° R. (lauwarmer) Kopfwaschungen notwendig.

Über die Ursachen des Haarschwundes ist man noch geteilter Ansicht, die einen sagen, daß auch hier die Nerveneinflüsse die Schuld tragen, andere hingegen sagen, ein Pilz verursache diese Krankheit.

Haarschwund geheilt.

Aus Theodor Hahn's Buch „Das Paradies der Gesundheit“.

Ich hatte von Haus aus ein sehr reiches, üppiges Haar. Mit einem Male fing es an, in ungeheuren Massen auf dem vorderen Kopfteile auszufallen. Wie von jeher brachte ich nichts weiter in die Haare als reines Wasser, nur Sonntags bekamen sie als Festschmaus einige Tropfen Provenceröl. Das Ausfallen wurde nach und nach so arg, daß, wenn ich mit den Händen etwas Wasser einrieb, diese über und über mit Haaren bedeckt waren und auch der Kamm sich noch ganz füllte. Ich traktierte meine Haare nach wie vor mit Wasser und etwas Öl. Da wurde ich, nachdem mich die Ärzte durch ihre

„hohe Kunst“ (gegen anderweitige Magen-, Verdauungs-, Lungen- und Nervenleiden) so elend gemacht hatten, daß ich kaum noch gehen konnte, zum Vegetarianismus hingelenkt. Nachdem ich 6 Monate streng gelebt, fast von Brot und Brei —, war ich nach dieser Zeit nicht nur so weit hergestellt, daß alle meine Bekannten sich über die mit mir vorgegangene Verwandlung nicht genug wundern konnten, sondern ich machte noch die für mich so erfreuliche Bemerkung im Monat September, daß das Ausfallen der Haare auf einmal aufhörte. Während früher Hände und Kamm übervoll waren, finde ich jetzt nur einige wenige verirrte, manchmal 5—6 Haare. — So ist es nun seit Monat September, also 4 Monate hindurch geblieben.

Was anders als die natürliche Lebensweise kann also diesen vorteilhaften Wechsel herbeigeführt haben? Es wäre interessant, zu erfahren, ob sich dies Mittel auch bei anderen Personen bewährte. Wenn ja, so würde auf diese Weise auf eine vorteilhafte Seite des Vegetarianismus hingewiesen, die meines Wissens bis jetzt noch nicht berührt ist.

Bozen.

Georg Stier.

Zu diesem Krankheitsbericht füge ich ergänzend hinzu, daß Herr Stier in meine Anstalt trat, erschöpft bis zum Tode, nahe am Grabesrande. Zehrfieber durchwogte ihn und erschöpfende Diarrhöen halb bis ganz duzendweise in 24 Stunden zehrten an ihm, so daß ich die ersten Wochen hindurch alle Tage fürchtete, eine Leiche an ihm zu bekommen. Doch die eingeleiteten Maßnahmen, nasse Leibbinden, Abkisterei, Halbbäder und strengste, peinlichste Vegetabilität retteten ihn mir. Ein tief chronischer Magenkatarrh, vermutlich mit Magengeschwüren, veranlaßte mich, den Kranken noch einige Monate länger strenge Brei-, Brot- und Milchdiät beobachten zu lassen, bis er dann schließlich Ende September aller Gefahren überhoben, um etwa 20 Pfund schwerer und dem Leben neugeboren zurückgegeben, die Anstalt verlassen konnte, um den Winter in Bozen zuzubringen.

Was Herr Stier Günstiges von der Wirkung der fleischlosen Diät gegen Kahlköpfigkeit berichtet, habe ich wie an ihm, so auch an vielen anderen Kranken, welche sich meiner vegetarischen Kurweise unterzogen, beobachtet. Die naturgemäße Nährweise kann, wie im allgemeinen, so auch im besonderen nicht anders als immer nur günstig wirken; was dem Ganzen frommt, kommt auch dem einzelnen zu gute. Werden doch die Haare gerade so wie alle übrigen Körperteile, Organe und Gewebe von dem einen und gleichen Blute ernährt. Ist dies rein, gesund und kräftig bildend und nährend, so müssen auch die von ihm genährten Gewebe und Gebilde voll und ganz gesund sein.

Haarfärbemittel. Höchst gefährlich sind die im Handel vorkommenden Bart- und Haarfärbemittel, da sie in der Regel Bleisalze enthalten; durch den fortgesetzten Gebrauch derselben gelangt eine nicht unbedeutende Menge dieser Bleiverbindungen durch die Kopfhaut in den Körper und erzeugt chronische Bleivergiftung. Daß auch die silberhaltigen Haarfärbemittel nachteilig wirken, die man früher für unbedenklich hielt, beweist folgender von Bresgen bekannt gemachter Fall: Ein Mann hatte die Gewohnheit, seinen Bart mit einer starken Höllensteinlösung (salpetersaures Silberoxyd) zu färben. Nach Verlauf einiger Jahre erst stellten sich die

Folgen davon ein, indem sich beide Wangen graublau, bis ins Schwärzliche gehend, färbten, wozu sich Niedergeschlagenheit, Eingenommensein des Kopfes, Gedächtnisschwäche, Schmerz im Hinterkopfe, Ohrensausen, Gesichts- und Gehörschwäche, sowie chronischer Magen- und Darmkatarrh gesellten. Nachdem die Ursache erkannt war, wurde der Gebrauch des Haarfärbemittels eingestellt und alsbald verloren sich auch die genannten Krankheitserscheinungen mit Ausnahme der Färbung der Wangen, die sich festgesetzt hatte.

Hafergrüßsuppe, siehe Inhaltsverzeichnis.

Haferstrohhad, siehe Inhaltsverzeichnis.

Hagebuttensuppe, siehe Inhaltsverzeichnis.

Hämorrhoidalkrankheit (goldene Ulder) beruht wesentlich in einer Störung der Blutströmung in den kleinsten, kleineren und größeren Blutgefäßen des Unterleibsvenen- und Pfortadersystems. Sie kann ihre ererbte Anlage haben, doch möchte diese wohl nur insofern zustande kommen, als die gleichen Ursachen, die die Krankheit beim Vater bewirkten (Stand und Beruf, Lebens-, Nähr- und Beschäftigungsweise), auch bei dem Sohne vorliegen. Das männliche Geschlecht unterliegt diesem Leiden häufiger als das weibliche; auch üppige Nährweise, vieles Sitzen am Bureau- oder Kanzleischisch, zu Roß oder zu Wagen sind seine wesentlichsten Ursachen. Wenn schon die leichteren Formen selbst in dem jugendlichen Alter, um die 20er Jahre herum, sich zeigen können, so kommen sie bleibend ausgebildet doch meist erst später, zwischen dem 30. und 40. Jahre vor.

Krankheitsbeschreibung. Als Vorboten zeigen sich Aufgetriebenheit des Unterleibes, gestörte Verdauung, Appetitlosigkeit, Stuhlverhaltung, Jucken am After und manche andere Erscheinungen des Magen- und Darmkatarrhs. Dazu kommen noch trübe Gemüthsstimmung, Kopfkongestionen und unruhiger Schlaf. Das weiter ausgebildete Leiden äußert sich in einem Kongestionszustand in der Kreuzgegend, in dumpfen, drückenden, ziehenden Schmerzen darin, in Jucken, Reizen am After und Anschwellungen einzelner Venen an und in demselben (Hämorrhoidalknoten, goldene Ulder); bei Frauen zeigt sich gleichzeitig Anschwellung der Schenkelvenen und der Venen der Schamlippen. Jene Mastdarmknoten verursachen oft in jeglicher Stellung oder Lage, beim Sitzen, Gehen, vor allem aber bei den Stuhlgängen die peinlichsten Schmerzen, führen nicht selten Entzündung der Mastdarmschleimhaut herbei, gehen in Eiterung über und entleeren sich entweder von Zeit zu Zeit unter mehr oder weniger reichlichem Blut- und Eiterabgang als fließende Hämorrhoiden, oder sie verharren auch kürzere oder längere Zeit als blinde Hämorrhoiden und verschwinden allmählich wieder für immer, oder um neuen Platz zu machen. Haben die Knoten in Folge des Reizes auf die Schleimhaut einen andauernden und reichlichen Schleimabgang zur Folge, so heißen sie Schleimhämorrhoiden. Der entzündliche Reiz in dem Mastdarm pflanzt sich bisweilen auf die Geschlechtssteile fort und erzeugt bei Männern wohl Reiz zum Beischlaf, bei Frauen ziehende Schmerzen nach dem Verlaufe der Mutterbänder. Ofter gehen aus dem ursprünglichen reinen Hämorrhoidalleiden Kongestions- und Reizzustände in Blase und Nieren (Blasenhämorrhoiden), Uterus (Unterleibs-, Uterinhämorrhoiden), Rückenmark und Gehirn (Gehirnhämorrhoiden), Zungen u. hervor; oder solche Reizzustände im Darmkanale erzeugen auch

noch di
dalflech

schwer
Blutsta
und B
Gemüts
Schühn
schütre
krankhe

bröt u
d. h. i
Dann
und B
Brust
oder
bloßen

schmerz
nächtl
bungen
bar da
sind D
22—2
einen
Frostig

Siehe

bis 24

wähnt

tionsst

gymna

gegang
täglich
Bei so
eine p
morgen
gymna
verzeid

noch die Bildung einer Blutentartung, die in Hautausschlägen (Hämorrhoidalflechten) oder auch in der Sicht zu Tage tritt.

Ursachen sind also: Erbliche Anlage, zu üppige, reizende, scharfe, schwerverdauliche Kost, weil diese zu Stuhlverstopfungen geneigt macht. Blutstauungen im Mastdarm (infolge verschiedener Krankheiten), Schwächung und Blutstörung im Unterleib, Ausschweifung aller Art, anhaltende traurige Gemütsbewegung, sitzende Lebensart mit vorwärts gedrücktem Leibe (Gelehrte, Schuhmacher und dergl.), starke Erschütterungen, festes Binden und Zusammenschneiden, auch Geschwülste im Unterleib, Schwangerschaft u. Ferner Leberkrankheiten, zu warmes Lager u.

Kurvorrichtung. Reizlose Kost, vornehmlich Genuß von Weizenschrotbrot und Obst, damit zunächst regelmäßiger Stuhlgang ermöglicht wird, d. h. wo danach Magenschmerzen u. entstehen, mehr schleimige Nahrung. Dann reichliche Bewegung, namentlich fleißiges Bergsteigen und Klettern und Gehen bei Gartenarbeit, soweit nicht Kongestionen nach Kopf oder Brust Gegenanzeigen sind, sodann Stillung des Durstes mit reinem Wasser oder Obstbrühe, Fruchtlimonade u. Ferner Reiben des Unterleibes mit bloßen Händen täglich 2—3 mal und zwar 1—5 Minuten.

Bei schmerzhaftem Auftreten, z. B. bei Rückenschmerz, Unterleibsschmerzen, Leberschwellung, Magen- und Blasenbeschwerden u. sind 18° R. nächtliche Leibumschläge und Badenpackung sowie morgens 18° R. Ganzabreibungen vorzunehmen. Auch ein Leibstuhldampf 5—10 Minuten mit unmittelbar darauffolgendem Sitzbad 24° R. 5 Minuten schafft große Linderung. Auch sind Dampfkompresse und heiße Sitzbäder mit anzuwenden. Täglich ein 22—24° R. Rumpfbad. Bei chronisch kalten Füßen Fußdampfbäder etwa einen Tag um den andern abends vor Schlafengehen und bei allgemeinem Frostgefühl Dampfbäder beziehentlich Bettbäder.

Gegen Verstopfung und zur Ableitung und Aufsaugung laue Abführer. Siehe dieselben. Bei hartnäckigen Verstopfungen siehe auch Hartleibigkeit.

Bei hervortretenden Mastförmern sind täglich 1—2 lauwarme (22 bis 24° R.) Sitzbäder von 8—10 Minuten anzuwenden.

Im übrigen eine geregelte Lebensweise und vor allem, wie schon erwähnt, viel Bewegung in frischer Luft. Schlafen bei offenem Fenster.

In hartnäckigen Fällen Stärkungskur und nach Befinden Regenerationskur.

Auch sind nach Umständen Sonnenbäder anzuwenden.

Siehe auch „Hämorrhoiden“ unter Kneippkur.

Heilgymnastik: besonders Gruppe 5 und 6. Siehe hierzu „Heilgymnastik“ im Inhaltsverzeichnis.

Massagebehandlung wie bei Stärkungskur am besten nach vorausgegangenem Ganzdampfbad. Bei Schwachen nur eine gelinde Bauchmassage täglich 1 mal. Vor allem auch heilgymnastische Übungen, Gruppe 1 und 6. Bei sogenannten blinden Hämorrhoiden siehe auch unter „Stabreisen“. Ist eine passende Person zum Massieren nicht zu haben, dann wenigstens morgens Selbstmassage des Unterleibes. Siehe auch „Massage“ und „Heilgymnastik“ im Inhaltsverzeichnis. (Anwendungsformen siehe „Inhaltsverzeichnis“.)

Hämorrhoidalleiden und Rachenkatarrh geheilt in der Bilz'schen Naturheilanstalt.

Der Geschäftsreisende E. K. aus Ritzingen, 31 Jahre alt, unterbrach dieses Frühjahr seine Tour, um sich eines hämorrhoidalen Leidens, chronischer Magenverstimmung und eines akuten Rachenkatarrhs halber einer Kur in der Bilz'schen Naturheilanstalt zu unterziehen. Der Kranke war von gedrungener Gestalt und hatte vor 1½ Jahren die Gelbsucht gehabt. Bei der Untersuchung zeigten sich Pfortaderstanungen, ein fester, hämorrhoidaler Absceß links vom After und im Rachen mit dem Kehlkopfspiegel wahrnehmbare, nur leicht marmorisierte Schleimhaut. Seine Kur bestand namentlich in Halbdampfbädern, Sitzbädern, Gurgelungen, Sonnenbädern, Massage und reizloser Kost. Schon nach vierwöchentlichem Gebrauch dieser Naturheilmittel verließ der Kranke die Anstalt, voll des Dankes über den raschen Erfolg, um seiner Geschäftsthätigkeit wieder nachzugehen.

Hämorrhoiden mit Unterlähmung. — J. Floyd in Brooklyn, 38 Jahre alt, hatte an Verstopfung und Hämorrhoiden viele Jahre hindurch fürchterlich gelitten. Nachdem sich die Geschicklichkeit einer Anzahl von Ärzten an ihm erschöpft hatte, schickten ihn seine Freunde nach dem Broadway-Hospital, wo es acht Wochen lang beständig schlechter mit ihm ging. Hierauf kam er, kaum fähig auf Krücken zu gehen, zu mir. Das triefende Leintuch des Morgens, lauwarme Hüftbäder zwei- oder dreimal täglich, häufige Klystiere und eine Diät, die sich auf ungeäuertes Brot, Brotzwieback, Apfel und Kartoffeln beschränkte, stellten ihn so weit wieder her, daß er nach Verlauf von zehn Wochen imstande war, eine mäßige Tagesarbeit zu verrichten. (Aus Prof. Tralls Buch „Die rationelle Heilmethode“.)

Häutige Bräune, siehe „Croup“.

Hagelforn, siehe „Gerstenforn“.

Halbbad, siehe Inhaltsverzeichnis.

Halbdampfbad, siehe Inhaltsverzeichnis.

Halbpackung, siehe Inhaltsverzeichnis.

Halbseitiger Kopfschmerz (Migräne), siehe „Kopfschmerz“.

Halsbräune, siehe „Croup“ und „Diphtheritis“.

Halsleiden, veraltetes, siehe „Kranksein“.

Halsmassage, siehe Inhaltsverzeichnis.

Halspackung (Halsumschlag), siehe Inhaltsverzeichnis.

Hals- und Rachenentzündung, siehe „Mandelbrüsenentzündung“, „Kehlkopfkatarrh“, „Croup“, „Diphtheritis“ sowie „Entzündungen“.

Handkrankheiten. Über Handkrankheiten schreibt Dr. Reibmeyer in seinem Buch „Technik und Massage“ ungefähr folgendes:

Für die Heilung vieler Krankheiten des so unentbehrlichen und vielseitigen Mechanismus der Hand kann nicht genug auf die Bewegungen der 4. Gruppe und deren Wichtigkeit hingewiesen werden. Nirgends kann man so gut die Thatsache beobachten, wie einerseits die Massage erst die Vornahme gewisser Bewegungen ermöglicht, andererseits wie groß und auffallend der Anteil ist, den diese Bewegungen an dem schließlichen Heilerfolge haben.

Vor allem sind hier die akuten und chronischen Sehnencheidenentzündungen zu nennen. Bei den akuten, mit Eiterung einhergehenden Sehnencheidenentzündungen beginnt die Massagebehandlung erst nach Verlauf der Eiterung, die Aktibewegungen kommen einige Tage später an die Reihe. Ferner müssen hier die Verstauchungen der Hand- und Fingergelenke und deren Folgen erwähnt werden. Einen integrierenden Bestandteil der Massagebehandlung bilden diese Bewegungen bei allen Krampfformen, als: Schreib-, Strick-, Violin-, Klavier-Krampf u. u., ferner in beschränktem Grade bei allen teilweisen Lähmungen, Chorea, hysterischen Kontrakturen und Lähmungen der Hand u., wobei immer zuerst mit Passivbewegungen begonnen und erst nach und nach, entsprechend dem Fortschritte der Heilung, zu den Aktibewegungen übergegangen wird.

Die oben erwähnte 4. Gruppe besteht in der Hauptsache in Handstrecken und -beugen, Handkreisen nach rechts und links, Achtenbewegung, verschiedenen Fingerübungen, Strecken und Beugen derselben u.

Alle diese Bewegungen sind in Reibmeyers Buch bildlich dargestellt. (Achtenbewegung, sowie Fingerstrecken und -beugen siehe Inhaltsverzeichnis.) Nach Befinden sind nebenbei auch Handdampfbäder, kühle Abreibungen, beruhigende oder erregende Packungen u. mit anzuwenden. Siehe auch „Schreibkrampf“.

Hand, geschwollene, siehe auch Krankengeschichte unter Geschwulst.

Harnblase, Seite 175, Abbildung derselben 177.

Harnblasenkrankheiten, siehe „Blasenkrankheiten“ S. 107.

Harnblasensteine, siehe „Steinkrankheiten“.

Harnröhrenentzündung und Katarrh, siehe „Tripper“, auch „Scheidenkatarrh“.

Harnröhrenverengung kann angeboren und erworben sein.

Ursachen sind Verletzungen durch ungeschickte oder gewaltsame Einführung des Katheters, durch Abgehen scharfkantiger Steinplitter aus der Blase oder den Nieren, in einzelnen Fällen auch Erkältung. Sie findet sich auch als Begleiterscheinung und nicht selten als Ursache des chronischen Trippers.

Da die Blase nie entleert wird, so tritt nach und nach eine unregelmäßige Thätigkeit des austreibenden Blasenmuskels und eine gestörte Wechselwirkung zwischen diesem und dem Schließmuskel derselben ein. Infolge dieses Zustandes tritt ein häufiger Drang zum Urinlassen ein, der aber plötzlich wieder auf den Schließmuskel überspringt und hier ein schmerzhaftes Harntröpfeln bewirkt. Es wird nach und nach mehr Urin in der Blase angehäuft als ausgeleert wird. Der austreibende Muskel verliert seine Zusammenziehungsfähigkeit bis zu einem gewissen Punkte. Der Drang zum Urinlassen und die Unfähigkeit der Blase, sich des Urins in starkem Strahle zu entleeren, zwingt den Kranken mit dem Bauchmuskel mit zu arbeiten. Dieses quälende, schmerzhaftes Harnlassen, welches oft mit der krampfhaften Erschütterung aller Muskeln stattfindet, und das starke Drängen ist oft Ursache von Erzeugung von Brüchen. Jeder Sachverständige wird die Erfahrung gemacht haben, daß bei bedeutenden Verengungen auch meistens ausgebildete Leistenbrüche vorhanden sind.

Auch wird bei Samenentleerung derselbe nicht ausgespritzt, sondern ebenfalls nur ausgesiebert, deshalb wird ein mit Harnröhrenverengung behafteter Mann unfähig sein, eine Begattung mit Befruchtung auszuführen.

Kurvorschrift. In die Harnröhre wird ein gut geöltes kleines, später etwas größeres Gummistäbchen (Bougie) eingeführt, das Glied bez. die betreffende Stelle wird sodann von außen, namentlich im partiellen Bad (Gefäß: Topf mit Wasser, in welches das Glied gehalten wird) oder Sitzbad (30° R. mit darauffolgendem Zugießen von kühlem Wasser so, daß die Temperatur circa 24—26° R. lauwarm ist), sanft geknetet, gedrückt und nach vorn gestrichen. Nun wird das Stäbchen vorsichtig und langsam nach außen gezogen und ebenso wieder nach innen geschoben u. s. f.; sodann nach rechts und links herum behutsam gedreht; darauf wird das Glied wieder geknetet, gedrückt und gestrichen. Dann werden letztere Prozeduren auch ohne Stäbchen ausgeführt. Die Manipulation wird 5—10 Minuten lang und zwar täglich einigemal vorgenommen. Die neuen entstehenden Entzündungen sind mit partiellen Sitzbädern 24° R. und partiellen kühlenden und erregenden Einpackungen zu heben. Erneuerungen der letzteren geschieht nach Bedürfnis. Unter Umständen werden nämlich Leib- und Kreuzpackung 16—20° R. vorgenommen. Früh: Ganzabreibung 16—20° R. oder Bannenbad 24° R., oder auch Sitzbad und Stehdampfbad u.

Siehe auch Harnröhrenverengung Seite 360.

Harnruhr, welche in jedem Alter und bei beiden Geschlechtern, besonders bei Männern vorkommt, ist eine nicht so schlimme Krankheit als die Zuckerharnruhr. Sie ist an dem infolge großen Durstes verursachten massenhaften Trinken (täglich 10 Liter und darüber) und ebenso massenhafter Urinabsonderung zu erkennen, letztere ist jedoch zucker- und eiweißfrei.

Ursachen. Es scheinen vorausgegangene Schädelverletzungen, chronische Gehirnkrankheiten zu den Ursachen, welche noch nicht klar erforscht sind, zu gehören. Auch soll übermäßiger Genuß geistiger Getränke, Liebesgram, Erkältung u. Ursache dieser Krankheit sein.

Kurvorschrift. Stärkungskur, nebenbei sind Ganz- oder Dreiviertelpackung oder Bettbampfbad mit darauffolgendem 25° R. (lauwarmem) Bad oder 18° R. (lauer) Ganzabreibung von Vorteil. Reizlose Kost. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis, auch „Zuckerharnruhr“ unter Kneipp-Kur.)

Harnverhalten, Schwerharnen, Harnzwang kann seinen Grund in den Nieren (welche keinen Harn bereiten), in den Harnleitern (welche entweder verstopft oder zusammengedrückt, verengt sind) oder in der Blase haben (welche sich mit Urin überfüllt und infolgedessen mehr und mehr ausdehnt und dadurch den ganzen Unterleib schmerzhaft in Mitleidenenschaft zieht). Auch können Fremdkörper, entweder von außen in die Harnröhre eingeschoben oder von der Blase aus in dieselbe gelangt, die Ursache sein.

Näher bezeichnete Ursachen sind bei entzündlicher Harnverhaltung der Genuß hitziger Getränke, Mißbrauch hitziger, urintreibender Mittel, wie spanischer Fliegen, Erkältungen u.

Der Harnzwang oder das krampfartige Harnverhalten befällt häufig hysterische oder hypochondrische Personen. Auch gesellt sich dasselbe oft zu Nervenfieber, namentlich infolge Anwendung obiger Mittel.

Das lähmungsartige Harnverhalten ist oft die Folge einer übermäßigen Ausdehnung der Blase, eines Schlagflusses, des hohen Alters oder einer heftigen Erschütterung des Rückens. Die mechanischen Hindernisse, die eine Harnverhaltung erzeugen können, sind: in der Harnröhre eingeklemmte Steine oder Blut- und Schleimpfropfen, Anschwellung der Blutgefäße u., Verengerungen der Harnröhre durch Verdickung der Schleimhaut nach venerischen Harnröhrenausflüssen, ferner Druck von außen durch Geschwülste, verhärteter Kot im Mastdarm, Schwangerschaften besonders der letzten Wochen u.

Bei Schwerharnen kann der Harn nur in Absätzen oder tropfenweise, oft auch nur in gewissen Stellungen und unter Brennen und Schmerzen in der Harnröhre gelassen werden.

Bei Harnzwang besteht unter Pressen und Schneiden (auch mit Blasenkrampf verbunden) in der Blasengegend, oder unter Brennen in der Harnröhre ein Drang zum Urinieren, wobei der Harn nur sehr sparsam fließt.

Kurvorschrift. Die hauptsächlichste Behandlung besteht im allgemeinen in der Entfernung der Ursachen, dann in Sitzbädern u. (Dauer und Temperatur nach Gefühl, oder besser nach den Bestimmungen eines erfahrenen Naturarztes, gewöhnlich dürfte die Temperatur jedoch von 26° R. beginnen und nach und nach bis 30° und 32° R. erhöht werden) und in örtlich beruhigenden Auf- und Umschlägen, sowie in reizloser Kost und reichlichem Wassertrinken.

Bei Lähmungszustand und Schwäche sind z. B. 15 Minuten dauernde Sitzdampfbäder mit darauffolgendem 22° R. (lauwarmem) Sitzbad, ebenfalls von 15 Minuten anzuwenden. Ferner erregender Leibumschlag und Kreuzpackung, nach Befinden 2 bis 3 Stunden und länger.

Bei entzündlichem Zustand hingegen sind Leibumschlag und Kreuzpackung in beruhigender Form anzuwenden, desgleichen sind auch 22 bis 24° R. Sitzbäder von 15 Minuten Dauer zu gebrauchen.

Auch sind täglich in beiden Fällen entweder Dreiviertel-Bettampfbad oder 25 Minuten dauerndes Halbdampfbad, bei entzündlichem Zustand mit Extraktompressen auf die entzündeten Stellen anzuwenden mit darauffolgendem 24° R. Bad. Gegen Verstopfungen Klystiere.

Bei hartnäckigem Zustand sind auch 24° R. Einspritzungen mittelst kleiner Spritze vorzunehmen und in schlimmsten Fällen selbst Einführung des Katheters. Wo letzteres nicht möglich, ist sogar Operation nicht ausgeschlossen. Siehe auch Harnblasenentzündung und Steinkrankheiten. Auch dürfte bei manchem Harnblasenleiden Regenerationskur zu empfehlen sein. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch „Blasenleiden“ unter Kneippkur.

Harnröhrenausfluß und Blasenkatarrh geheilt

in der Witzschen Naturheilanstalt zu Dresden-Madebeul.

Herr F. aus A. hatte sich einen Harnröhrenausfluß (Gonorrhoe) zugezogen, welcher mit Einspritzungen (Tannin und Höllestein) zwar vorübergehend unterdrückt wurde, jedoch nach einiger Zeit in chronische Form überging. Er hatte täglich Ausfluß, Brennen in der Harnröhre, Harnbeschwerden und litt an gedrückter Gemüthsstimmung. Durch weitere Einspritzungen

wurde der Ausfluß nach innen gedrängt, ging auf die Blase über und waren schreckliche Harnbeschwerden, Ausfluß mit Blut und Eiter die Folge. In diesem traurigen Zustande kam Patient in die Bülz'sche Naturheilanstalt. Durch Leibdampfbäder, warme Sitzbäder mit kühlen Abgießungen, örtlichen Packungen, T-Binde und zweimal Dreiviertel-Packungen pro Woche nebst einer streng reizlosen Kost besserte sich der schwere Zustand schon nach einigen Wochen, so daß Patient die Anstalt schon nach 5 Wochen geheilt verlassen konnte und ist ein Rückfall nicht eingetreten. Wie vielen solcher chronisch Kranken wäre zu helfen, wenn selbe die Naturheilmethode in richtiger Weise zur Anwendung bringen wollten. Nicht allein bei Harnröhrenflüssen, sondern auch ganz besonders bei Syphilis werden nach unserer Methode günstigste Erfolge erzielt und sei hier ganz besonders vor den so äußerst gefährlichen, die Krankheits Symptome nur unterdrückenden Quecksilber-Einreibungen- oder Einspritzungskuren gewarnt.

Hartleibigkeit, Stuhlverstopfungen. Heute findet man leider noch vielfach die Angewohnheit, daß man bei Verstopfungen der Kinder so gleich mit Rhabarber, Abkochungen von Faulbaumrinde oder mit Latwerge bei der Hand ist, und bei Erwachsenen greift man gewöhnlich zu Ricinusöl, Senneblätterthee, Bitterwasser oder Schweizerpillen etc.

Durch den überhäuften Gebrauch von abführenden Mitteln (auch durch den Genuß heißer Speisen und Getränke, Kaffee u. dergl.) leitet man den ganzen Zufluß der Säfte auf den Darmkanal und wird der Verdauungsapparat erschlaft und sehr geschädigt. (Die Ursache der Verstopfung liegt meist in einer Erschlaffung und daraus folgender Trägheit der Nerven, Gefäße und Muskeln des Verdauungsapparates, hervorgerufen durch mangelhaften Stoffwechsel.)

Um nun seine Kinder (und sich selbst) gesund zu erhalten und normalen Stuhlgang zu verschaffen, giebt es kein besseres Mittel, als die Kleinen mehr zu baden, um den Stoffwechsel zu fördern, und gar nicht laxieren zu lassen. Durch die oben erwähnten Laxiermittel und ganz besonders bei chronischen Krankheiten und chronischen Verstopfungen, wo häufig wochen-, monate- und selbst jahrelang Laxiermittel genommen werden, schadet man seiner Gesundheit sehr und legt häufig damit den Grundstein zu Krankheit und Siechtum fürs ganze Leben.

Die Naturheilkunde wendet gegen Verstopfungen keine Laxiermittel, sondern Klystiere nebst Bauchmassage und Heilgymnastik etc. an, sowie Diät (passende Kost), wodurch bei richtiger Handhabung mit wenig Ausnahme alle Verstopfungen gehoben werden. Bei Bauchmassage sind es besonders die zwei Handgriffe 1 u. 2 (in der dritten Figur „Bauchmassage gezeigt), welche gegen Verstopfungen gerichtet sind, und bei Heilgymnastik ist es besonders die erste Gruppe.

Das bei „Klystier“ angegebene volle Klystier ist bestimmt, Stuhl zu erzeugen und das halbe Klystier (auch Bleibeklystier genannt), welches auf jede Entleerung folgen soll, ist dazu bestimmt, vom Darm aufgesogen zu werden. Es wird dadurch der Stoffwechsel im Darm angeregt und fernere Verstopfungen nach und nach verhütet.

Man unterscheidet eine angewöhnte und eine krankhafte Verstopfung.

Erstere kommt sehr häufig vor, deshalb wollen wir dieselbe zuerst betrachten. Die hauptsächlichsten Ursachen der zur Gewohnheit gewordenen Hartleibigkeit und Seltenheit des Stuhlganges (also Angewöhnungs-Verstopfung) sind folgende:

Die betreffende Person verwendet zu geringe Aufmerksamkeit auf ihre Leibesfunktionen und hat keine regelmäßigen Stuhlentleerungen eingehalten. Fernere Ursachen sind anhaltendes Sitzen, sowie auch anhaltendes Fahren und Reiten, alsdann trockne, schwere und reizende Kost, zu wenig Wassertrinken, Zusammenschnüren des Unterleibes, unkräftige Gallenabsonderung, wo dann die Ausleerungen eine lichte, gelbe, mehr weiße Farbe haben, Unthätigkeit, trampf- oder lähmungsartige Schwäche der Gedärme, übermäßige Ausdehnung des Mastdarms etc.

Durch den längeren Aufenthalt der Entleerungsstoffe im Dickdarm (in diesem hat die Verstopfung gewöhnlich ihren Sitz) wird ihnen alle Flüssigkeit entzogen. Der Kot wird hart, ballt sich zusammen und erfolgt dessen Ausleerung dann schon unter Schwierigkeit; wenn sich solches öfter wiederholt und jahrelang fortbesteht, dann verliert die betreffende Person die Fähigkeit, diese Funktion willkürlich zu regeln, wodurch das Übel dann chronisch wird, also langwierig und schwierig zu heilen ist. Solche Hartleibigkeiten gehen mit Kopfschmerz, Appetitlosigkeit, Unbehagen, als Brechneigung und anderen Unterleibsbeschwerden einher. Wenn auch viele Personen anfänglich keine nennenswerten Nachteile haben, so entstehen doch nach Jahren die mannigfachen Beschwerden.

Besonders nachtheilig wirkt eine solche Verstopfung auf Hypochonder und nervenschwache Frauen. Die Frauen haben überhaupt weit häufiger an diesem Übel zu leiden als die Männer.

Stuhl muß man oder sollte man alle Tage haben.

Kurvorschrift. Um dem Übel „der Angewöhnungs-Verstopfung“ vorzubeugen oder es wieder zu beseitigen, ist es gut, sich frühzeitig an eine regelmäßige Ausleerung zu gewöhnen und zwar muß man des Morgens zu der bestimmten Zeit zu Stuhle gehen (vielleicht nachdem man einige Zeit vorher klystiert hat) und daselbst etwa 10—15 Minuten verweilen, um eine Ausleerung zu ermöglichen. Wenn man anfänglich auch kein Bedürfnis zur Stuhlentleerung verspürt, nach und nach gewöhnt sich die Natur schon daran und es stellt sich infolge des durch das Gebütssein und Pressen hervorgerufenen Druckes der Erfolg ein; also nur Geduld und Ausdauer.

Nach gehabtem Stuhl sowie des Abends (vielleicht auch mittags) giebt man ein kleines Bleibeklystier von 16° R. (lau), bei dem Vorhandensein von Hämorrhoiden nicht unter 22° R. In der ersten Zeit entledigt sich der Darm bisweilen der Bleibeklystiere, nach wenig Tagen aber saugt er sie begierig auf. Auch ist nebenbei bei Leibumschlag, bei leichten Fällen nur des Nachts, bei schweren auch am Tage anzulegen, im letzteren Fall muß Patient dann im Bett bleiben, im anderen Falle mag nur eine wollene Binde bei Tage um den Leib gelegt werden. Man mache sowohl bei Diarrhöe wie bei Verstopfungen die Bleibeklystiere nicht zu groß, etwa nur ein Weinglas voll, sonst tritt Stuhlzwang ein.

Kleine Kinder werden beim Klystieren auf die rechte Seite gelegt, da der Darm dann freier liegt und nicht gedrückt wird, wodurch dann das

Wasser leichter eindringen kann; da dieselben das Wasser oft wieder herauszudrücken versuchen, so muß man mit dem Daumen den After einige Minuten verschlossen halten.

Im übrigen genieße man eine möglichst reizlose Kost, besonders viel Weizenschrotbrot und Obst, auch Weizenschrotsuppen etc., und trinke Buttermilch und Obstbrühe. Genuß von Obstkompott, Rumpersnickel, Reis mit Backpflaumen (beides am Abend zuvor eingeweicht). Ferner reichliches Wassertrinken, öfter Abspülungen, tägliche Hautpflege, z. B. eine 18° R. (laue) Ganzabreibung oder ein 25° R. (lauwarmes) Bad etc.

In schlimmeren Fällen ist auch täglich ein 22° R. (lauwarmes) Sitzbad, verbunden mit Kneten und Drücken des Unterleibes (Bauches), Dauer 15 Minuten, anzuwenden. Noch prompter ist die Wirkung, wenn man das Sitzbad noch kälter (15—12° R.) und dafür von kürzerer Dauer (5—8 Minuten) nimmt. Ferner vor allem die oben erwähnte Bauchmassage, dann heilgymnastische Übungen und zwar 1. und 5. Gruppe, sowie sonstige Körperbewegungen. Auch recht häufig spazieren gehen oder im Freien arbeiten. Alsdann nächtlichen Leibumschlag anlegen. Auch wird durch ein Bettbampfbad oft noch Erfolg erzielt.

Außer diesen angewöhnten Verstopfungen findet man auch solche, wie schon erwähnt, als Begleiterscheinung und Kennzeichen verschiedener Erkrankungen, welche man zunächst durch Klystiere zu heben sucht und welche mit Heilung der betreffenden Krankheit wieder verschwinden.

In schlimmeren Fällen muß Patient entweder mit einer solchen Druckspitze (Klytopompe) klystiert werden, in welcher ein Windkessel angebracht ist, um das Klystier möglichst hoch in den Darm hinaufzutreiben, oder es ist auch ausnahmsweise ein Abführungsmittel zu reichen.

Ein vorzüglich wirkendes Mittel ist folgendes: Man rührt einen Löffel voll gekochte Backpflaumen durch, mischt 2 Löffel Weizen- oder Roggenkleie darunter und genießt früh nüchtern von diesem Mus und bei Tage 1/2 Stunde vor jeder Mahlzeit. (Dieses Mus ist jeden Tag frisch zu bereiten.) Im Notfall klystiert man auch einmal mit Seifen-, Soda- oder Salzwasser.

Wer außerdem in manchen hartnäckigen akuten Verstopfungsfällen ein Laxiermittel nehmen will, der greife wenigstens zu einem weniger schädlichen Mittel, als z. B. gutes Speiseöl oder Ricinusöl oder auch 1 bis 2 Löffel von einer Abkochung kleiner Rosinen (ungefähr 100—150 Gramm) oder gebe eine Tasse Kneipp'schen Wühlhuber I, der sehr milde und dabei doch sehr gründlich wirkt. Die Wirkung tritt erst nach 8—12 Stunden ein.

Das Klystier wird ganz irriger Weise noch von den meisten Menschen und selbst von Ärzten als ein ausschließliches Mittel zur Erzeugung von Stuhlgang angesehen; daß man aber damit auch Durchfall zur Heilung bringen könne, darüber besteht meist Unkenntnis.

Das Klystier bei Durchfall wird in der Weise genommen, daß man unmittelbar jedem stattgehabten Stuhlgange ein solches folgen läßt und zwar ein ganz kleines, 1/10—1/12 Liter bei Erwachsenen, 1/15—1/20 bei Kindern, je nach dem Alter.

Die Temperatur muß kühl sein und zwar thut man am besten, mit 12—15° R. anzufangen, nach wenigen Klystieren aber auf 10, selbst bis 8° R. herabzugehen.

Die Befürchtung, der Körper könne sich an Klystiere gewöhnen, ist irrig. So wie der von Sicht Genesende die Krücken wegwirft, wenn er ihrer nicht mehr bedarf, so läßt man auch ohne jeden Schaden die Klystiere weg, sobald der Verdauungskanal in Ordnung gebracht ist. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch noch „Hartleibigkeit“ unter Kneippkur, sowie „Klystiere“, „Massage“ und „Heilgymnastik“ im Inhaltsverzeichnis.

Physiologische Wirkung eines Klysters.

Außer Kühlung, Lösung und Erweichung des Darminhaltes ist der Vorgang (nach Sezel) folgender: Führt man ein Wasserklystier in den Mastdarm ein, so verschluckt oder absorbiert das Wasser rasch die Darmgase und es bildet sich im ganzen Dickdarm ein Saugraum, in welchen die Kotmasse des Dünndarms eintritt. Unter dem Einfluß der Körperwärme und der Druckschwankungen geht alsdann das Wasser in Dampf über, infolgedessen werden die Darmgase wiederum frei und vermehrt durch die aus dem Dünndarm hinzugetretenen, und da sie den für ihre Volumen nötigen Raum im Dickdarm nicht vorfinden, so steigt die Gasspannung im Dickdarm, diese Gasspannung öffnet alsdann den Verschuß des Mastdarmes und treibt die Kotmasse aus demselben hinaus.

Hartleibigkeit, langjährige, geheilt.

Aus Dr. Mundes Buch: Natur- und Wasserheillehre.

Derselbe erzählt vom Fürstbischöf Diepenbrock folgendes:

„Ich führte,“ schrieb mir der letztere, „meine ganze Jugendzeit hindurch ein sehr bewegtes Leben, auf Reisen, Jagden u. Eine plötzliche Wendung meines Lebensganges führte mich aber zu angestrengten Studien zurück, in dem ersten Drittel der zwanziger Lebensjahre. Gewöhnt an eine eisenfeste Gesundheit, achtete ich die Folgen meines Sitzlebens nicht und litt mehrere Jahre hindurch an Verstopfungen, oft acht- bis zehntägigen, ohne mich darum zu kümmern. Allmählich aber traten die Folgen ernstlicher hervor: Unverdaulichkeit, Mangel an Appetit, Magen- und Unterleibsbeschwerden, Schwindel und starke Kongestionen nach dem Kopfe; nun wurden ärztliche Mittel angewandt, die wohl augenblicklich halfen, aber durch Schwächung der Organe das Übel verschlimmerten; eine allgemeine Verschleimung der inneren Teile war die Folge davon, öftere Schleim- und kalte Fieber zeigten von Reaktionsversuchen der Natur; aber es fehlten die äußeren günstigen Bedingungen, denn das Sitzleben dauerte fort. Ich gebrauchte Wiesbaden, nach einigen Jahren Marienbad, dann Karlsbad, aber ohne allen Erfolg. Die Thätigkeit meiner Eingeweide war völlig gelähmt und durch das lange Kränkeln wurden auch meine Nerven zur höchsten Irritabilität herabgestimmt. — In den vier Wochen mußte ich den Magen durch Brechmittel oder durch häufig getrunkenen Essig von der festgelagerten Galle entleeren, wobei ich die furchtbarsten Kopfschmerzen litt. Der Zustand von Blähungen und Druck im Unterleibe war unaussprechlich; ich konnte mir das letzte Jahr nur dadurch eine Erleichterung verschaffen, daß ich regel-

mäßig jeden Tag dreimal 6 Stück Pillen von Ochsegalle nahm. In diesem Zustand kam ich in die Naturheilanstalt nach Gräfenberg. Und nun bin ich gesund, halte mich aber auch streng an die Wasserdiät und nehme jeden Morgen ein Bad."

Naturarzt Dr. Steinbacher erzählt in seinem Buch „Naturheilkunde“ von einer 29tägigen Stuhlverstopfung bei einem seiner Kollegen (Dr. dal'Armi), welche er mit vieler Mühe mittelst Öl und Seifenwassereinspritzungen, die er mittelst elastischen Rohres hoch in den Darm (er schreibt, daß er dieses elastische Rohr $1\frac{1}{2}$ Schuh in die S-förmige Krümmung des Dickdarms eingeführt habe) gespritzt, noch gehoben hat. Hierzu, sagt er, ist besonders die große Klysopompe mit elastischem Rohr zu benutzen.

Hasenbraten, siehe Inhaltsverzeichnis.

Hasenscharte oder Lippenpalte ist eine angeborene Mißgestaltung, bei welcher die Oberlippe entweder zum Teil oder bis ins Nasenloch gespalten ist.

Eine zweite Mißgestaltung der Mundhöhle ist der Wolfsrachen. Dieser besteht in Spaltung des Gaumens und ist in der Regel mit Spaltung der Oberlippe (Hasenscharte) verbunden.

Beide sind nur durch Operation zu beseitigen (Wundmachen der Spalt-ränder und Vereinigung derselben mittelst Naht). Die Operation geschieht am besten nach dem ersten Lebensjahre und wird hierdurch das erschwerte Kauen, die undeutliche Aussprache und die Entstellung beseitigt.

Um dem Kinde das Saugen zu ermöglichen und das Entweichen der Flüssigkeit durch die Nasenlöcher zu verhindern, ist es vorteilhaft, demselben während des Saugens an der Brust oder des Trinkens aus der Flasche einen breiten Schuuller in den Mund zu legen, um die Gaumenspalte zu verdecken.

Hauptkur, siehe „Regenerationskur“.

Haushmittel, siehe „Kneipps Apotheke“.

Haut, Die (Fig. 120), besteht aus 3 übereinander liegenden Schichten oder hautartigen Gebilden (Oberhaut, Lederhaut und Fetthaut genannt). Erstere ist ganz gefäß- und nervenlos und nur aus Zellen gebildet. Sie besteht extra wieder aus 2 Schichten, deren äußere Hornschicht, die innere Schleimschicht genannt werden. Die Hornschicht besteht aus eckigen Hornblättchen, wovon die obersten durch diejenigen in den tiefer wuchernden Zellen fortwährend losgestoßen werden, bis auch diese nachgerückten von dem Geschehe ihrer Vorgängerinnen ereilt werden.

Die Lederhaut ist vorzugsweise aus Zell- und Bindegewebe gebildet und sehr gefäß- und nervenreich. Sie besitzt außer den zahlreichen Blutgefäßen auch sehr viele Lymphgefäße. An ihrer obern Fläche befinden sich die Haut- oder Gefühlswärzchen (Papillen genannt); man unterscheidet hier von zweierlei: Nerven- und Gefäßpapillen. Erstere besitzen Tastkörperchen mit Nervenenden, letztere eine Gefäßschlinge ohne Nerven.

In den tieferen Lagern der Lederhaut liegen die Haarfollikel, die Talg- und Schweißdrüsen und wird die Lederhaut von dem Ausführungsgang der Talg- und Schweißdrüsen und von den Haarschäften durchzogen, welche auf der oberen Fläche der Haut ausmünden.

ganzen
die Ob
(Drüsen)

Oberfl
men z
etwa
1125,
jedem
eine C

Die Schweißdrüsen befinden sich in den tieferen Schichten fast der ganzen Körperhaut, welche durch einen ganz feinen Ausführungsgang auf die Oberfläche ausmünden, ihr unterer Teil stellt einen gewundenen Knäuel (Drüsenknäuel) vor (Fig. 121).

Die äußere Haut senkrecht durchschnitten und 50 mal vergrößert.

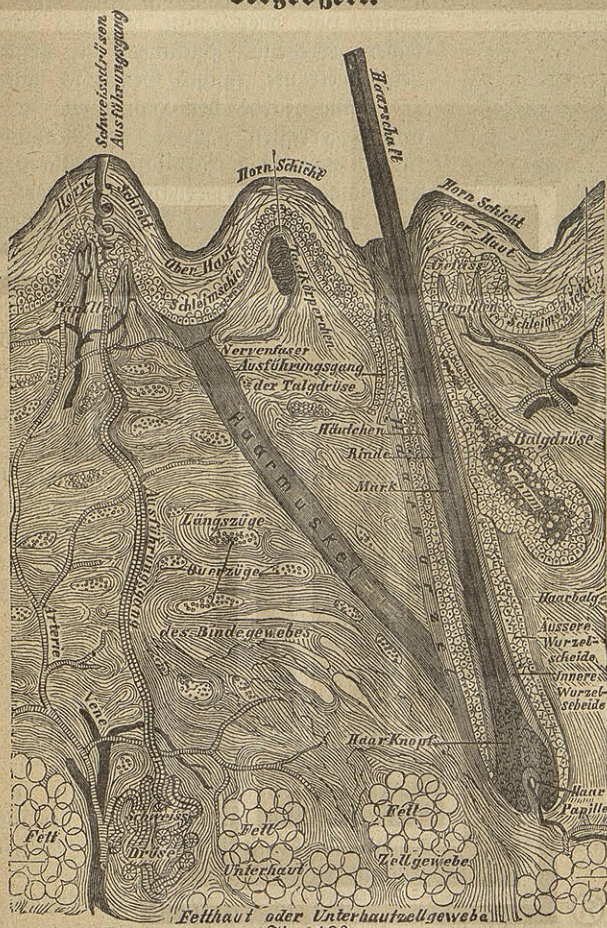


Fig. 120.

Genaue Forschungen haben ergeben, daß die Schweißdrüsen an der Oberfläche verschiedener Körperstellen an Zahl sehr verschieden sind, so kommen z. B. auf einen Quadrat Zoll ($2\frac{1}{2}$ qcm) des Nackens und Rückens nur etwa 420. Brust und Bauch enthält auf dem gleichen Rauminhalt schon 1125, und an der hohlen Hand und den Fußsohlen befinden sich sogar auf jedem Quadrat Zoll etwa 2740—80. Für den ganzen Körper ergibt sich eine Summe von ziemlich 2 400 000 Schweißdrüsen.

Durch die Schweißdrüsen wird außer dem Schweiß, welcher in tropfbarer flüssiger Absonderung zu erkennen ist, auch eine beständige Hautausbünstung, bedingt durch den Stoffwechsel, hervorgebracht.

Einzelne Schweißdrüse.

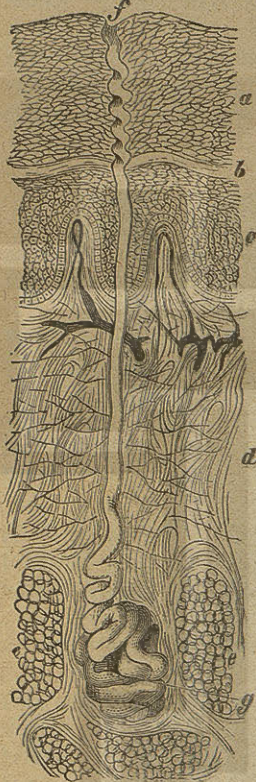


Fig. 121.

a Epidermis. — b Schleimschicht. — c Papillarschicht. — d Hautgewebe. — e Fettschicht. — f Spiralgewundener Ausführungsgang der Schweißdrüse. — g Der Drüsenkanal.

Hervorgerufen wird der Schweiß durch gesteigerte Blutzufuhr zu den oberflächlichen Hautgefäßen, und diese ihrerseits kann zur Ursache starke Muskelanstrengung, den Körper umgebende warme Luft oder Dunst, wie dies durch Dampfbäder, erregende Packungen u. geschieht, dann heiße Getränke, rasches Gehen u. haben.

Die Farbe der Haut, wie sie z. B. bei den Negerrassen schwarz, bei Malaien gelb u. ist, soll von einem Farbstoff herrühren, der in der Schleimhaut der Oberhaut abgelagert ist. Dasselbe ist auch mit den Sommersprossen, Muttermalern u. der Fall.

Nach der Dicke der Oberhaut schimmert die blutreiche Lederhaut mehr oder weniger hindurch. Wo die Oberhaut am dünnsten ist, z. B. an Lippen, Wangen u., dort wird unsere Haut demgemäß am rötesten erscheinen und so umgekehrt.

Die Fetthaut besteht aus weichen Bindegewebe, in dessen Maschenreihen Fettzellen eingelagert sind; sie bildet eine Art Polster für die Lederhaut und die darunter liegenden Organe (als Schutz vor Druck und Stoß), hält außerdem die Körperwärme zusammen und die äußere Kälte ab. Besonders werden durch sie auch Vertiefungen der Oberfläche des Körpers ausgefüllt und so erhält letzterer ein volles, rundes und schönes Ansehen.

In Bezug auf die Einrichtungen der Haut sei noch erwähnt, daß dieselbe nicht nur ausscheidet, sondern auch atmet, indem sie durch die Poren den Sauerstoff der Luft in ähnlicher Weise ins Blut aufnimmt wie die Lungen und deshalb nicht mit Unrecht die „Reserve-Lunge“ genannt wird.

Auch ist die Haut an der Regulierung der Körperwärme in hohem Maße beteiligt. Die Temperatur des menschlichen Körpers beträgt konstant nahezu 30° R. (37—37,5° C.), gleich-

gültig, ob wir uns am Äquator oder in den Polargegenden befinden, ob die Hitze des Sommers oder die Kälte des Winters auf uns einwirkt. Abweichungen von wenigen Graden nach oben oder unten sind Zeichen schwerer Erkrankungen. Diese Gleichmäßigkeit der Temperatur vermag sich der Körper außer durch die Lungen nur durch die Thätigkeit der Haut zu verschaffen.

Hautkrankheiten. Darunter versteht man z. B. folgende Krankheiten als: Krätze, Rotlauf, die verschiedenen Formen des Flechtenauschlages, wie Schuppen-, Knötchen-, Pustel-, nässende und fressende Flechte u., dann Erbgrind, Bratfinne, Brand- oder Blutschwär, wohl auch die verschiedenen Hautauschläge als: Blattern, Masern, Scharlach, Röteln u. Siehe unter den betreffenden Krankheiten.

Hautauschlag geheilt.

Ich litt volle 3 Jahre an einem Hautauschlag, und jedes Mittel, was ich anwendete, half nichts, ich hatte förmlich eine Apotheke von Salben, Blutreinigungsthee u., und zum Schluß ließ ich mich noch von einem Arzt behandeln, aber auch ohne Erfolg; ich wußte gar nicht mehr, was ich anfangen sollte, um den lästigen Hautauschlag los zu werden.

Da hörte ich von Ihrem werthen Buch „Bilz, das neue Naturheilverfahren“, das ich mir sogleich kaufte und die Kur streng durchführte und es sind 2 Monate nicht einmal vergangen und mein Gesicht ist rein, wofür ich Ihnen meinen Dank schuldig bin, da ich nur durch Ihr Mittel von dem Hautauschlag befreit worden bin.

Wilhelm Sch., Wien.

Hautpflege. Hierunter versteht man täglich 1 oder wöchentlich mindestens 2—4 der betreffenden Person angepasste kühle, laue, lauwarme oder warme Ganzabreibungen, Ganzwaschungen, Wannenbäder, Vollbäder oder Flußbäder, nebst Frottieren (Reiben der Haut). Die Abreibungen und Waschungen nimmt man gewöhnlich 16—24° R. (lau) und die Wannenbäder 25° R. (lauwarm), die Flußbäder von 16° R. an aufwärts. Dann öfteres Wechseln der Wäsche. Auch sind Luft- und Sonnenbäder zur Pflege der Haut sehr geeignet.

Die stetig vor sich gehende Abstoßung der oberen Schichten der Oberhaut, sowie die ununterbrochen fortgesetzte Ausscheidung, bedingt durch den Stoffwechsel, werden dadurch normal erhalten. Die Haut bleibt dann in dem Zustand, ihre Funktionen zu verrichten, welche in obigen Ausstufungen und Ausscheidungen bestehen, und wird dadurch so mancher Krankheit vorgebeugt.

Reinlichkeit ist das halbe Leben, sagt zwar ein bekanntes Sprichwort, jedoch als Beweis, wie wenig noch in Deutschland auf die Hautpflege Gewicht gelegt wird, möge unter Hunderten von Beispielen nur die eine Thatsache dienen, daß es in unserem gebildeten Deutschland Städte von 80 000 und mehr Einwohnern giebt, die sich oft nur einer einzigen Badeanstalt von nicht mehr als drei bis vier Bademännern erfreuen. Das wäre nicht möglich, wenn von seiten der Ärzte die Hautpflege als der wichtigste Faktor zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit allgemein angesehen würde. Dagegen legen die Russen, denen man nur allzugern den Beinamen „Barbaren“ anhängen möchte, selbst in den untersten Schichten der Bevölkerung einen so hohen Wert auf Hautpflege, daß sie in den kleinsten Dörfern von 100—200 Einwohnern öffentliche Badestuben, obgleich im primitivsten Zustand, besitzen. Der Greis mit schlotternden

Beinen wie das Brustkind auf dem Arme seiner Mutter befreien sich hier am Sonnabend vom Wochenschmutz. Ein Knecht, wenn er sich aufs Jahr verdingt, macht sich beim neuen Herrn die Bedingung aus, am Sonnabend in die Badestube gehen zu dürfen. Auch sei hier noch auf den Artikel „Gesundheitspflege“ verwiesen.

Heidelbeere, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heidelbeersuppe, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heilanstalten, siehe „Naturheilanstalten“ im Inhaltsverzeichnis.

Heilapparat der naturgemäßen Heilweise, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heilgymnastik (heilgymnastische Freiübungen, Leibesübungen, Zimmerymnastik, auch Aktivbewegungen genannt).

Das ganze organische Leben beruht auf dem Stoffwechsel, welcher nur durch allseitige Körperbewegung normal zu erhalten ist. Je mehr der Stoffwechsel durch körperliche Bewegung angeregt wird, je mehr wird das Leben an Frische, Kräften und Dauer gewinnen und desto mehr wird Krankheit und Siechtum ferngehalten und gehoben.

Bei krankhaftem Stoffwechsel, wo also Störungen der Blut- und Säftmassen vorliegen, was ja gewöhnlich infolge mangelhafter Körperbewegung eintritt, muß man zunächst daran denken, den Stoffwechsel im ganzen Körper bez. in den einzelnen Körperteilen wieder in Fluß zu bringen und normal zu gestalten, um dadurch die Ausscheidung zurückgebliebener Mauserstoffe, Schlacken u. anzubahnen und alle Körperorgane neu zu beleben. Dazu trägt nun in erster Linie die Heilgymnastik bei, weil dadurch die betreffenden Muskeln, welche infolge zu wenig Bewegung Störung des Stoffwechsels, also Krankheit, aufkommen ließen, zu allseitigen und ausgiebigen Bewegungen und Thätigkeiten angespornt werden.

Durch Bewegungsmangel wird auch ein kräftiges Ein- und Ausatmen, wodurch sich ja erst ein gutes sauerstoffreiches Blut bilden kann, sehr vernachlässigt, und so entstehen die verschiedensten Krankheiten. Wer daher längere Zeit infolge seines Berufes sitzend oder stillstehend zubringen muß, der sollte nicht versäumen, regelmäßige heilgymnastische Übungen vorzunehmen.

Es entstehen z. B. infolge zu vielen Sitzens, wodurch die Unterleibsorgane zu wenig Muskelthätigkeit entfalten, die verschiedenartigsten Krankheiten, als: Verdauungsstörungen, Verdauungsschwäche, Stuhlverstopfungen, fehlerhafte Blutbereitung, Anschoppung der Leber und Milz (des Pfortadersystems), hieraus folgt wieder Bleichsucht, Blutarmut, Nervosität, chronischer Kopfschmerz, Schwindel, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie, Skrofuloze u.

Wenn auch die Vollkraft der Blüte des Lebens die Nachteile der mangelhaften Bewegung nicht gleich so fühlbar hervortreten läßt, so stellen sich die Nachwehen aber sicher schon in mittleren Lebensjahren ein. Jetzt ist man von einem ganzen Heer chronischer Krankheiten bedroht, als Hämorrhoidalbeschwerden, Gicht, Asthma, Blutkongestionen, Unterleibsleiden, Lähmungserscheinungen, Hysterie, Hypochondrie, Melancholie, weißen Fluß und allen vorhin genannten Krankheiten, dann auch Stumpf- und Steifwerden der Glieder, Verkrümmungen des Körpers u.

Daß mit einer allseitigen Körperbewegung vor allem auch die nötige Hautpflege (siehe daselbst) verbunden werden muß, um sich vor oben angeführten Krankheiten zu schützen, braucht wohl nicht erst erwähnt zu werden.

Wie viele Tausende giebt es in der Frauenwelt der höheren Stände, die, ohne vielleicht ernstlich krank zu sein, doch fast immer siechen und kränkeln, die aber gesund sein würden, wenn sie sich regelmäßige Bewegung verschaffen bezieh. täglich heilgymnastische Übungen vornehmen und Hautpflege treiben würden.

Die Heilgymnastik (auch Zimmergymnastik genannt) ist besonders deshalb von hohem Wert, weil man sie überall leicht anwenden kann, im Zimmer vor dem geöffneten Fenster, im Garten oder im Freien, bei Spaziergängen an einem einsamen Plätzchen, auf Reisen etc., und weil man einer Mitwirkung anderer Personen nicht bedarf.

Durch Ausübung der Heilgymnastik hält man die Krankheiten, wie schon erwähnt, nicht allein fern, sondern dieselben werden durch sie auch zur Heilung geführt, was ja auch schon in dem Namen „Heilgymnastik“ liegt. Wie und in welcher Weise dieselbe in den verschiedensten Krankheiten anzuwenden ist, ist bei den betreffenden Krankheiten im allgemeinen angegeben. Zunächst verweise ich auf die nachfolgenden Bemerkungen zur Heilgymnastik.

Bemerkungen zur Heilgymnastik. (Ich habe mich hierbei in der Hauptsache an Dr. Schrebers „Zimmergymnastik“ — ein sehr zu empfehlendes Buch — gehalten).

1. Sei ganz ausdrücklich bemerkt, daß bei Anwendung der Heilgymnastik, ebenso wie bei jedem andern Heilverfahren das „Individualisieren“ (d. h. die dem Körper- und Kräftezustand des Patienten entsprechende Behandlung) obenan steht. Das Individualisieren (siehe daselbst) soll aber auch von sachkundigen Personen geschehen.

2. Ist dieselbe bei allen bedeutenderen entzündlichen und fieberhaften Zuständen zu meiden, desgleichen müssen Schwangere starke heilgymnastische Übungen ebenfalls meiden, höchstens sind ganz mild eingreifende Bewegungen gestattet; die betreffenden mögen sich vor allem durch Spazierengehen etc. die nötige Körperbewegung machen. Patienten mit Unterleibsbrüchen müssen bei den Bewegungen, welche die Muskeln des Unterleibs treffen, stets darauf sehen, daß der Bruch vollständig durch das Bruchband zurückgehalten wird.

3. Die Bewegungen müssen ruhig, ohne Hast, aber straff mit kraftvoller Anspannung der Muskeln, möglichst genau nach Abbildung und Beschreibung ausgeführt werden; wenn dies im Anfang nicht immer sogleich gelingt, so wird es durch Übung nach und nach erreicht werden. Ist jedoch Patient vielleicht infolge seiner Körperbeschaffenheit nicht imstande, diese oder jene Bewegungsform ausführen zu können, so begnüge er sich mit den ihm ausführbaren und vermeide gewaltsames Gebahren, nach und nach gewöhnt sich der Körper noch daran, und selbst der alte Körper macht darin noch überraschende Fortschritte.

4. Anfangs ist stets ein niedriges, nach und nach ein höheres Maß von heilgymnastischen Übungen geraten. Auch sei hier nochmals erwähnt, daß sowohl die Dauer einer Übung als auch die Zahl der verschiedenen

Übungen immer dem vorhandenen Krankheitszustand angepasst werden müssen. Durch ein erhöhtes Ermüdungs- oder Schmerzgefühl des Patienten mag derselbe die Grenze bezieh. ein rechtzeitiges Aufhören mit der Bewegung stets als angegeben erachten; dieser Grenzpunkt darf nicht überschritten werden.

Man beachte dabei folgende zwei Bedingungen als Anhaltspunkte: a) daß sich das eingetretene Ermüdungsgefühl in der darauffolgenden Ruhezeit vollständig wieder ausgleicht und b) daß keine lebhaften Muskelschmerzen nach Beendigung der Übungen zurückbleiben.

Diese beiden Bedingungen sind ganz besonders von den Anfängern genau im Auge zu behalten; sollten sich trotz der vorsichtigen und mildesten Bewegungen dennoch große Muskelschmerzen einstellen, so muß man die Pause so lange machen, bis die Schmerzen vorüber sind, und dann erst wieder mit einer ganz milden Leistung beginnen.

5. Wenn Patient anfänglich auch nur eine sehr verringerte Gesamtleistung zuwege bringt, in kurzer Zeit, wenn er mit den Bewegungen vertraut, wird er dann das Doppelte und Drei- und Mehrfache leisten und besser vertragen, als im Anfange das Einfache. Wenn die Übungen dem Patienten auch anfänglich etwas Schwierigkeit und Empfindung bereiten, so glaube er ja nicht, daß er dieselben überhaupt nicht ausführen und sein Körper sie nicht vertragen könne, sondern man führe dieselben unter der nötigen Berücksichtigung getrost fort.

6. Die beste Zeit zur Vornahme der heilgymnastischen Übungen ist immer einige Zeit ($\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde) vor den Mahlzeiten. Dieselben sind auch schon deshalb an eine der täglichen Mahlzeiten anzuknüpfen, weil man sich dann ihrer eher erinnert, denn erste Bedingung ist, „dieselbe mit fester Beharrlichkeit fortzuführen,“ also ein und alle Tage kurze Zeit vor dem Frühstück oder der Mittagsmahlzeit vorzunehmen. Wenn man sie erst abends vornimmt, so soll das etwa 2 Stunden vor Schlafengehen geschehen.

7. Sind vor Beginn der Übung alle beengenden Kleidungsstücke von Brust, Hals und Unterleib zu entfernen.

8. Während der Zwischenpausen, die man bei Durchnahme einer Gruppe (siehe weiter hinten) mehreremal wiederholen soll, besleizige man sich, tief, ruhig und kräftig zu atmen, wobei man die Arme in die Hüfte einstemmt oder wohl auch an den Nacken legt und vor allem kräftig aus- und einatmet. Das bei einzelnen Bewegungen bemerkte Tiefatmen deutet den Zeitpunkt an, wo dasselbe jedesmal in 6—8 maliger Wiederholung passend einzuschalten ist. Man unterlasse es nie. Man kann es auch noch öfter, je nach zwei Übungen vornehmen.

9. Man hüte sich auch hier wie bei jedem andern Heilverfahren vor dem „Zuvielthun“ und glaube ja nicht: viel hilft viel. Nur so lange, als die mit der Muskelbewegung verbundene Hebung der Lebensthätigkeit hinsichtlich der Ernährung, d. h. der Neubildung des verbrauchten organischen Stoffes, gleichen Schritt zu halten vermag, nur so lange ist ein Gewinn von wirklicher Gesundheit damit verbunden; geht man über diese Grenze hinaus, so tritt das Gegenteil, also eine größere Abschwächung und Erschöpfung ein. Im Maß- und Zielhalten liegt also der sichere, wenn auch oftmals nur allmählich eintretende, günstige Erfolg.



Schwun

Heilgymnastik an Zander'schen Apparaten.



Bilz' Naturheilverfahren.

D

10. Wenn Atem und Herzschlag durch eine Bewegung merklich beschleunigt worden sind, so soll man erst etwas Beruhigung abwarten, ehe zur andern Bewegung übergegangen wird.

11. Nachdem die Muskelkraft mehr und mehr gesteigert, kann man auch in jeder Hand eine Hantel (Figur 127 Seite 500), das sind zwei durch einen Griff verbundene eiserne oder auch hölzerne Kugeln von je 2—5 Pfund, oder ein Gewicht zc. nehmen und führt damit die Bewegungen in allmählichen Übergängen wie mit der unbelasteten Hand aus.

12. Wie oft jede einzelne Bewegung hintereinander wiederholt werden soll, zeigen die 3 Zahlen, welche bei jeder Figur angegeben sind. Die erste Zahl zeigt die Wiederholung beim Anfang, die zweite nach 2—3 wöchentlichem und die dritte nach 6—8 wöchentlichem Gebrauch des Verfahrens. Letzteres Verhältnis ist als ein auf die Dauer beizubehaltendes zu betrachten. Jede einzelne Krankheit kann jedoch wiederum Veränderungen bedingen und wird für viele schon der 2. Grad und noch weniger als Grenze gelten, zumal der oben angeführte Maßstab nur für das, noch in besten Jahren stehende männliche Geschlecht mit normaler Muskelthätigkeit berechnet ist, für die Altersklasse über 60 Jahre hingegen, sowie für sehr muskelschwache, aber sehr starkleibige Personen, dann für das weibliche Geschlecht und für Kinder wird etwa die Hälfte (höchstens $\frac{2}{3}$) dieses Maßes entsprechend sein.

Auch dann, wenn man nur örtliche Heilzwecke verfolgt, soll man nicht über das letzte Maß der obigen Ausführungen hinausgehen.

Daß auch das Alter allseitiger Bewegungen bedarf, ist selbstverständlich, deshalb ist es ein großer Irrthum, wenn alte Personen sich durch möglichst viel Ruhe zu erhalten glauben. Wenn die älteren Leute auch nicht mehr dieselben Strapazen machen als die jungen, ist ihnen dennoch ein entsprechender Grad regelmäßiger, allseitiger Bewegung zum Gesundbleiben und Verlängerung des Lebens von nöten.

13. Daß neben diesem Heilfaktor a) die Anwendungsformen der Wasserkur, b) in den meisten Fällen eine reizlose Kost und c) die Massage anzuwenden und zu beachten ist, will ich hiermit nochmals ganz ausführlich betonen.

Wer von Heilgymnastik und deren Wirkung noch gar kein Verständnis hat, der thut besser, dieselbe bei schlimmen Krankheiten zu unterlassen, als daß er damit Schaden anrichtet. Durch die andern in diesem Buche angeführten Heilfactoren kommt man ja in den allermeisten Krankheitsfällen auch ohnedem zum Ziele.

14. Wieviel täglich Sitzungen (Anwendungen) stattfinden sollen, das hängt ganz von dem Zustand des Patienten ab, desgleichen auch davon, wieviel bei einer Sitzung Bewegungen zu machen sind. Besteht dieselbe z. B. nur aus 3—4 Bewegungen, d. h. aus Schnitterbewegung, Knieheben, Armstoßen, Sägebewegung, oder 3—4 dergleichen Bewegungen, so kann man täglich 1—5 Sitzungen vornehmen. Besteht die Sitzung jedoch aus mehreren Bewegungen, dann vielleicht nur 1 bis höchstens 3 Sitzungen täglich. Es gilt hier vor allem selbst zu beobachten, um die Zahl der Anwendungen nach dem Zustand des Patienten zu bemessen. Vor allem ist aber im Auge zu behalten, daß neue Anfänger stets ein geringeres Maß und diejenigen Patienten, welche die Heilgymnastik schon eine Zeit lang an-

gewandt haben, stets ein größeres Maß von Bewegungen zu leisten haben. Auch können in den besten Jahren stehende Männer mehr leisten als andere Menschen.

Bei örtlichen Leiden, wo Heilgymnastik besonders örtlich anzuwenden ist, wird es gut sein, immer auch den ganzen Körper in Mithätigkeit zu versetzen, also auch nebenbei einige solche Bewegungen zu machen, die den ganzen Körper treffen.

Wie an einem zusammengesetzten Räderwerk jedes einzelne Rad seine eigene Thätigkeit hat, wenn das Ganze in Thätigkeit versetzt wird, so ist dies mit unserm Organismus der Fall, dessen einzelne Teile zur innigsten lebendigen Einheit verbunden sind.

16. Einen noch größeren Nutzen gewährt die Heilgymnastik, wenn sie im Anschluß an die Massagebehandlung stattfindet, d. h. wenn sie mit letzterer verbunden wird. Denn der Erfolg der Massagebehandlung wird durch die Heilgymnastik ergänzt und befestigt.

Daß der Heilgymnastik oftmals Massage vorauszugehen hat, leuchtet auch schon daraus hervor, weil nach der Massage meist alle diejenigen Bewegungen möglich sind, die vorher nicht ausführbar waren. Damit soll nicht etwa gesagt sein, daß, wenn man die Heilgymnastik des Tags über mehrere Male vornimmt, dann auch jedesmal eine Massagebehandlung vorhergehen müsse, nein, es genügt, wenn dies vielleicht einmal geschieht. Ueberhaupt sind specielle Angaben hierin schwer zu machen, es gilt hier vor allem zu „individualisieren“, selbst zu beobachten. Erwähnt sei nur noch, daß, wenn man die 2 Heilfactoren, Heilgymnastik und Massage verbindet, auch immer eine entsprechende Ruhepause dazwischen liegen muß.

17. Bettlägerige Patienten können die Bewegungen auch im Bett oder sonstwo sitzend oder liegend, oder mit Unterstützung einer anderen Person vornehmen (die letztere Ausführung nennt man passive Bewegung (siehe Inhaltsverzeichnis).

18. Durch die Anwendung der Heilgymnastik erreicht der Kranke (und der Gesunde) außer vielen andern Vorteilen auch die Wohlthat eines erquickenden Schlafes, eines besseren Appetites, dazu einen heiteren Sinn und neue Lebensfrische und Lebenslust.

Bei Armstößen nach vorn, nach außen, nach oben, nach unten und nach hinten (Fig. 122—126) ist straffe Spannung der Armmuskeln und festgeschlossene Faust zu beobachten. (Nachdem die Muskelkraft gesteigert ist, kann man die Bewegungen, wie schon erwähnt, auch mittelst Hantel ausführen, Figur 127 u. 131.) Diese Bewegungen dienen zur Freimachung des Schulter- und Ellenbogengelenkes bei rheumatischen Affektionen oder Lähmungszuständen der betreffenden Muskeln und sind auch Atem befördernd, werden jedoch auch zum Zweck allseitiger Bewegung ausgeführt. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Diese Bewegung, bei welcher man den Nachdruck besonders auf diesen Moment legt, wenn sich die Hände einander nähern und entfernen, wirkt heilend bei Lungentuberkulose, Lungenhautverwachsungen, Asthma und fördert das Atmen. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Armstoßen nach vorn.

(10, 20, 30 mal.)



Fig. 122.

Armstoßen nach außen.

(10, 20, 30 mal.)

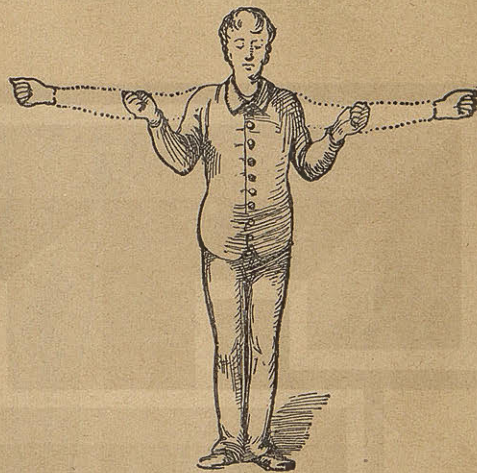


Fig. 123.

Armstoßen nach oben.

(6, 12, 20 mal.)



Fig. 124.

Armstoßen nach unten.

(10, 20, 30 mal.)



Fig. 125.

Armstoßen nach hinten.

(6, 12, 18 mal.)



Fig. 126.

Ausführung der auf Seite 497
gezeigten Bewegungen mittelst Hantel.

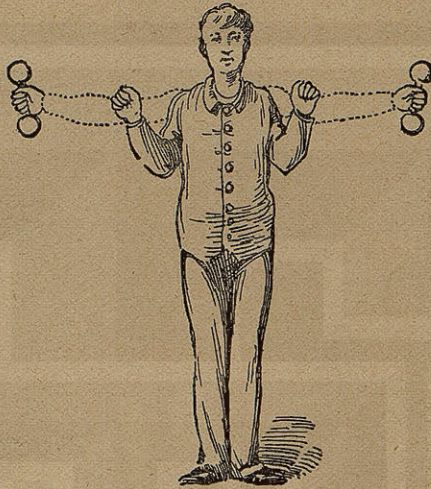


Fig. 127.

Arme auseinander- und wieder zusammenschlagen.
(10, 15, 20 mal.)

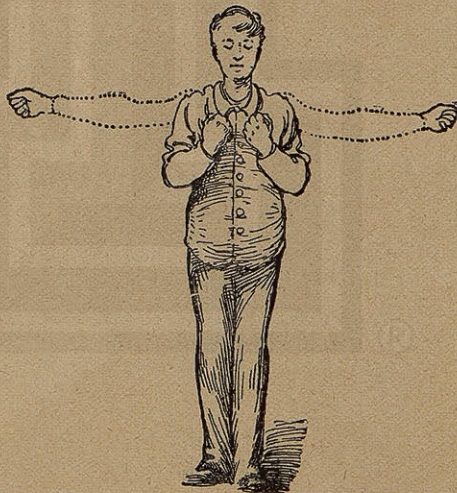


Fig 128.

Beim Armkreisen (Fig. 129) beschreiben beide straff gestreckten Arme einen möglichst weiten Kreis, auch achte man hierbei darauf, daß die Arme möglichst dicht am Kopfe vorbeigehen, was gewöhnlich erst nach und nach erreicht wird. Diese Bewegung wird erst von vorn nach hinten und dann umgekehrt ausgeführt.

Armkreisen.

(8, 14, 20 mal.)



Fig. 129.

Armrollen.

(20, 30, 40 mal.)

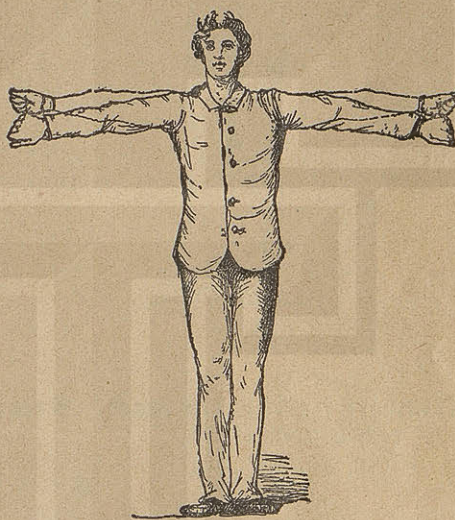


Fig. 130.

Durch dieselbe wird besonders das Atmen befördert, sowie das Schultergelenk frei gemacht. Wird gegen Asthma, Lungentuberkulose, Brustbeengung und gegen Lähmung der betreffenden Muskeln angewandt.

(Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Beim Armrollen (Fig. 130) muß man sich vorstellen, man wolle mit den vorgestreckten Armen einen Bohrer ins Holz treiben. Bei der Achtebewegung der Hand (Fig. 131) eine liegende ∞ in die Luft schreiben (daher der Name Achtebewegung). Es soll sich aber bei letzterer nur das Handgelenk bewegen.

Achtebewegung der Hand.
(20, 30, 40 mal.)

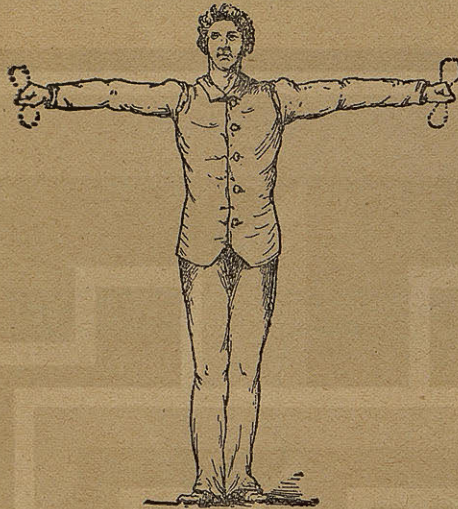


Fig. 131.

Diese Bewegungen werden angewandt zur Freimachung der Armgelenke, der Handwurzel und gegen Lähmungszustände dieser Muskeln, besonders bei geistlichen Zusammenziehungen der Hand und Fingergelenke, bei Schreibkrampf, dann auch als Unterstützungsmittel gegen verkrampfungsartige und epileptische Krampfformen u. (Auch gehört hierzu noch Figur 140 „Fingerbeugen und -strecken“. Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Armwerfen seitwärts, nach rechts und links.
(15, 25, 40 mal.)

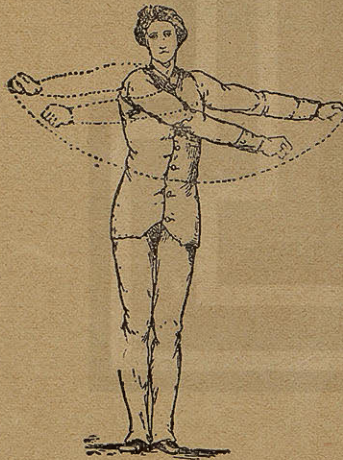


Fig. 132.

Armwerfen vor- und rückwärts.
(15, 25, 40 mal.)



Fig. 133.

Der Rumpf ist beim Armwerfen nach rechts und links (Fig. 132) im Hüftgelenk nachgiebig zu erhalten.

Diese Bewegung ist heilsam und belebend, besonders auf die Leber, Milz und Rückenmuskeln.

Beim Armwerfen vor- und rückwärts (Fig. 133) ist die Faust geschlossen und der Kumpf im Hüftgelenk nachgiebig zu erhalten.

Diese Bewegung fördert 1. den Blutumlauf des ganzen Körpers; 2. wird sie gegen Trägheit und Stockung der Unterleibsfunktionen und 3. gegen Lähmungen der Unterleibs-, Rücken- und Armmuskeln angewandt und ist auch ein gutes Erwärmungsmittel. Führt man die Bewegungen so aus, daß die Arme nicht gleichlaufend, sondern der eine vor-, der andere rückwärts geschleudert wird, so wird dadurch der Körper noch etwas mehr erschüttert und die gesamten Kumpfmuskeln zu durchgreifenderer Wirkung angeregt. Die letztere Bewegung wird besonders auch zum Ausgleich seitlicher Verkrümmungen und Achsendrehungen des Rückgrates angewandt. Hier muß jedoch der Nachdruck der Bewegung mit jedem der beiden Arme hauptsächlich nach einer Richtung, z. B. mit dem rechten nach vorn, mit dem linken nach hinten oder umgekehrt, je nach Lage und Beschaffenheit des Gebrechens, gegeben werden. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

abwärts.

Arthauen.

(6, 12, 18 mal.)

Beim Arthauen (Fig. 134) sind die Kniee im Kniegelenk nachgiebig zu erhalten.

Diese Bewegung ist heilsam und fördernd: 1. bei allgemeiner Trägheit und Stockung der Unterleibsfunktionen; 2. belebt sie die Rückenmarksnerven und ist deshalb besonders gegen schon vorgeschrittene Rückenmarkslähmung anzuwenden.

Bei dem ersten Leiden legt man den Nachdruck auf die abwärts geführte Bewegung, wohingegen beim zweiten Leiden der Nachdruck auf das Aufrichten und wieder Ansholen zu legen ist.

(Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

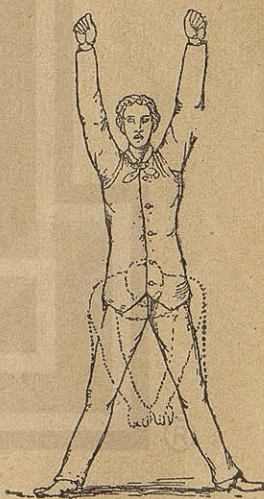


Fig. 134.

132) im

Beinheben seitwärts.
(5, 10, 18 mal mit jedem Bein.)

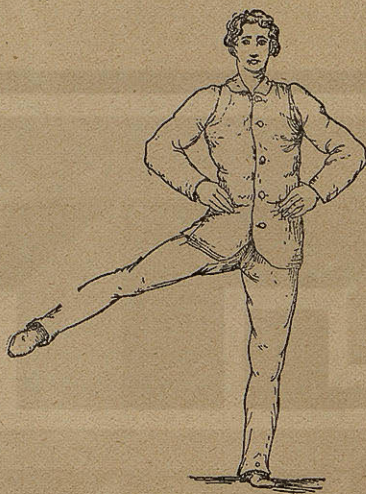


Fig. 135.

Beinheben seitwärts (Fig. 135) wird erst einmal mit diesem, dann mit jenem Bein ausgeführt.

Diese Bewegung hat dieselbe heilende Wirkung wie das Beinkreisen, wirkt jedoch noch nebenbei auch günstig bei Störungen im Pfortadersystem, weil bei dieser Bewegung eine erregend erschütternde Wirkung auf die Leber- und Milzgegend stattfindet. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik S. 495.)

Beinkreisen.
(5, 8, 12 mal mit jedem Bein.)

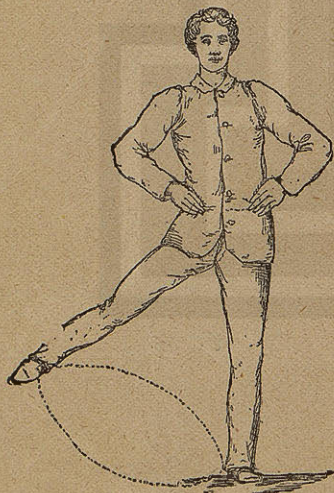


Fig. 136.

Beinkreisen (Fig. 136) wird abwechselnd erst mit dem einen, dann mit dem andern Bein ausgeführt. Der Kreis, welchen das Bein in der Richtung von vorn nach hinten beschreibt, soll ein möglichst weiter und hoher sein, der Oberkörper soll dabei in möglichst unverrückbarer Stellung bleiben.

Die Bewegung wirkt lindernd und heilend bei gichtischen und rheumatischen Leiden in der Kugelgelenkgegend (entzündliche Affektionen daselbst möge man zuvor durch Wasserbehandlung zu beseitigen suchen), sowie bei Muskellähmung dieser Partien. Auch wirkt diese Bewegung ableitend. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Beinrollen nach innen u. außen.

(15, 25, 35 mal mit jedem Bein.)



Fig. 137.

Bei dieser Bewegung (Fig. 137) ist das Bein straff zu strecken und wird erst kräftig nach außen und dann auch nach innen gerollt, worauf je der Nachdruck zu legen ist.

Diese Bewegung hat ähnliche Wirkung wie das Beinkreisen, siehe daselbst. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Das Beinzusammenziehen (Fig. 138) erfolgt in kurzen Rückbewegungen, wobei sich die Beine einander abwechseln, einmal zieht man dies, das andere

Beine zusammenziehen.

(4, 6, 10 mal.)

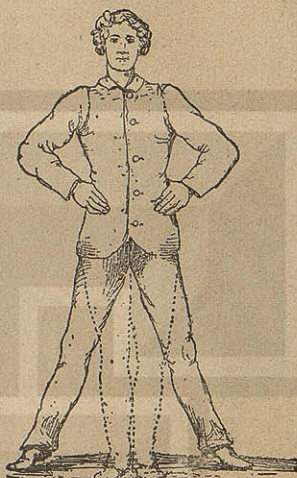


Fig. 138.

Mal jenes ein klein wenig heran, so daß beide gleichzeitig auf der Mitte zusammen kommen. Diese Zusammenziehung geschieht bei gestreckt gehaltenen Knien, wobei die Beine auf den Fußspitzen schleifend zusammengezogen werden.

Diese Bewegung wirkt gegen Fußlähmung u. wird auch zur Ableitung angewandt. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Ellenbogen zurück.

(8, 12, 16 mal.)



Fig. 139.

Bei der Bewegung Ellenbogen zurück (Fig. 139) werden beide Arme fest in die Hüften eingestemmt und bei vollkommen gestreckt haltendem Rücken kräftig nach hinten gedrückt. Der Nachdruck ist jedoch auf das Rückwärtsnehmen der Ellenbogen zu legen, was immer mit dem Einatmen zusammen treffen soll.

Fingerbengen und -strecken.

(15, 20, 25 mal.)

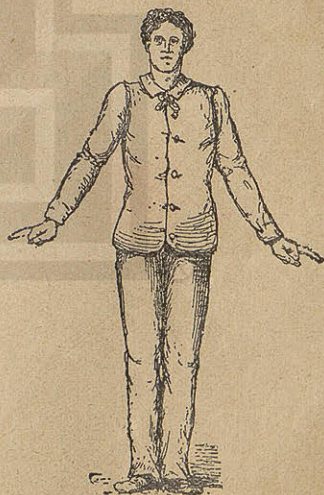


Fig. 140.

Bei der Bewegung Fingerbeugen werden alle Finger möglichst weit gespreizt und gestreckt und dann kräftig zusammengezogen, entweder so weit, als es die Figur 140 zeigt, oder weiter, bis zur geballten Faust.

Diese Bewegungen werden bei denjenigen Leiden angewandt, welche bei Armrollen und Nichtenbewegung angeführt sind (siehe Fig. 130 u. 131). (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Fußstrecken und -beugen.

(15, 25, 35 mal mit jedem Fuß.)



Fig. 141.

Diese Bewegung (Fig. 141) geschieht nur im Knöchelgelenk und ist mit einem kräftigen Strecken und Beugen der Fußzehen zu verbinden, sie wird erst mit diesem, dann mit jenem Fuß ausgeführt. Dieses Heben und Senken der Fußspitzen kann man auch mit kreisförmigen Bewegungen abwechseln.

Durch diese Bewegungen sind die Gelenke der Knöchel, Fußwurzel und Zehen frei zu machen und Lähmungen und leichtere Kontraktionen (Steifigkeit und Schrumpfung der Gelenke) zu beseitigen. Ferner ist diese Bewegung auch ein Ableitungs-, sowie gutes Fußwärmungsmittel. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Knieheben nach vorn.

(5, 8, 12 mal mit jedem Bein.)

Bei dieser Bewegung (Fig. 142), wo immer ein Bein um das andere abwechselt, ist der Nachdruck auf den Moment des Hebens zu legen, wobei jedoch der Körper thunlichst unbeweglich bleiben soll.

Dieselbe wirkt sehr vorteilhaft auf die Verdauung und löst Verstopfungen, ist überhaupt bei Trägheit und Stockung der Unterleibsfunktionen sehr zu empfehlen. Besonders ist diese Bewegung auch gegen Blähungen, Unterleibshypochondrie, Hysterie, Blasen-Hämorrhoiden, chronischen weißen Fluß etc., sowie bei Stockungen des Hämorrhoidal- und Monatsflusses sehr am Platze.

Bei entzündlichen Affektionen im Unterleibe, bei Vorhandensein von Unterleibsbrüchen oder Neigung zu Blutungen daselbst etc. ist dieselbe gewöhnlich auszuweisen oder nur ganz behutsam auszuführen. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)



Fig. 142.

Kniestrecken und -beugen nach vorn.

(6, 9, 12 mal mit jedem Bein.)



Fig. 143.

Kniestrecken und -beugen nach hinten.

(8, 12, 16 mal mit jedem Bein.)



Fig. 144.

Beim Kniestrecken und -beugen nach vorn (Fig. 143) muß immer ein Bein das andere abwechseln, das Kniegelenk wird kräftig gebogen und das Bein bis zur vollkommenen Durchdrückung des Knies gestreckt. Diese Bewegung wirkt heilend bei Lähmungen im Kniegelenk, löst Steifheit des Knies und ist bei hämorrhoidalischen Störungen von Vorteil. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Das Kniestrecken und -beugen nach hinten (Fig. 144), wobei man das Bein nicht so hoch erheben kann, wie bei der vorhergehenden Bewegung, macht sich besser, wenn man es gleich mit dem einen Bein hintereinander ausführt und dann erst in gleicher Weise mit dem andern Bein.

Niederlassen.

(8, 12, 20 mal.)



Fig. 145.

Diese Bewegung wirkt günstig gegen Steifheit im Kniegelenk, macht dasselbe frei, dann bei Lähmungen daselbst, sowie bei beginnender Fuß- und Rückenmarkslähmung. Beide Bewegungen, sowohl die vorhergehende wie diese, haben auch eine ableitende Wirkung, also Ableitung des Blutes von Kopf und Brust. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik S. 495.)

Bei der Bewegung Niederlassen (Fig. 145) erhebt man sich bei festgeschlossenen Fersen auf die Fußspitzen, läßt sich, ohne die Fersen von einander zu entfernen, bei senkrecht gehaltenem Rumpf so weit als möglich nieder und erhebt sich wieder.

Diese Bewegung wirkt kräftigend bei allen Lähmungszuständen der unteren Körperhälfte, macht alle Bein- und Mus-

Kopfreisen.

(8, 12, 20 mal.)



Fig. 146.

felgelenke frei und dient zur Ableitung. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Bei Kopfreisen (Fig. 146), wo der Kopf nach rechts und links und dann auch umgekehrt einen Kreis beschreibt, halte man die Körperstellung unveränderlich fest.

Kopfwenden nach rechts und links.
(6, 9, 12 mal.)

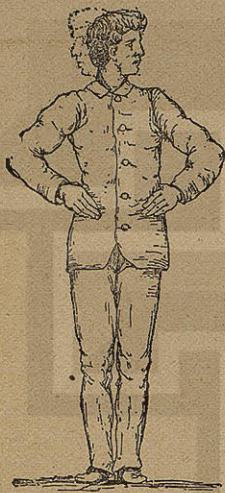


Fig. 147.

Kopfreisen, wie auch die nachfolgende Bewegung, Kopfwenden (Fig. 147), ist bei Steifheit und Lähmung im Nacken, sowie bei nervösem Schwindel anzuwenden. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Bei Kopfwenden suche man die Drehung des Kopfes im Halsgelenk so weit zu ermöglichen, daß das Kinn fast über die Schultern zu stehen kommt. Bei welchen Leiden diese Bewegung anwendbar ist, siehe vorhergehende Bewegung „Kopfreisen“. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Kumpfbeugen nach rechts und links (Fig. 148) soll ohne gewaltsame Anstrengung geschehen.

Kumpfbeugen seitwärts.

(15, 25, 35 mal hin u. her.)



Fig. 148.

Kumpfbeugen vor- und rückwärts. (10, 20, 30 mal.)

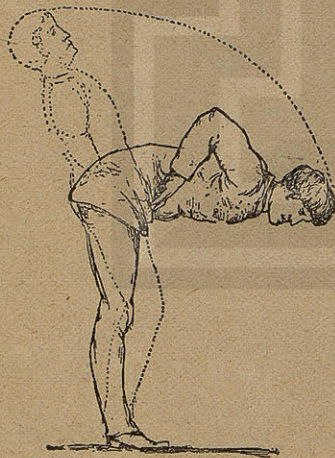


Fig. 149.

Es fördert den Blutlauf und alle anderen Verrichtungen der Unterleibsorgane, ist gegen chronische Leber- und Milzkrankheiten, überhaupt gegen alle derartigen krankhaften Zustände, welche mit Störung des Pfortadersystems im Zusammenhange stehen, anzuwenden. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Kumpfbeugen vor- und rückwärts (Fig. 149), wobei die Beine in straffer und fester Stellung verbleiben, soll ohne gewaltsame Anstrengung geschehen.

Es wird gegen Hartleibigkeit und trägen Stuhlgang, sowie gegen andere träge Unterleibsverrichtungen, dann auch gegen Lähmung der unteren Rückenmuskeln angewandt. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Die Bewegung Rumpffreisen (Fig. 150), welche vom Hüftgelenk aus ausgelöst wird, soll einen möglichst weiten und tiefen Kreis von rechts nach links und umgekehrt beschreiben. Auch soll sie ohne gewaltsame Anstrengung geschehen.

Sie wird gegen Verdauungsschwäche und akute wie chronische Stuhlverstopfungen und alle anderen daraus entstandenen Leiden, dann bei Lähmung der Hüftgelenkmuskeln, wohl auch bei nervösem Schwindel angewandt. Bei letzterem Leiden muß sich Patient nach und nach an die kreisende Bewegung, welche auch sitzend ausgeführt werden kann, gewöhnen.

Zum Zweck direkter Stuhlbeförderung soll es geraten sein, wenn man diese Bewegung nur halb ausführt und zwar nur den hintersten Teil des Kreises von rechts nach links, wobei etwas Nachdruck auf die zu machende Bewegung gelegt werden muß. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Rumpffreisen nach rechts und links. (6, 12, 18 mal.)



Fig. 150.

Rumpfaufrichten.

(5, 10, 15 mal.)

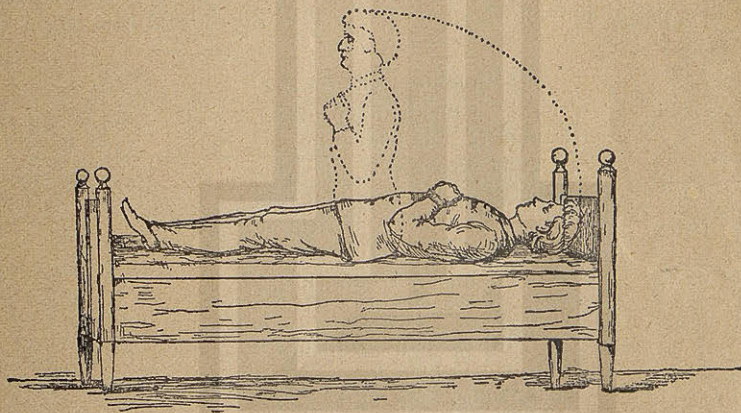


Fig. 151.

Um eine wagerechte Lage im Bett zu erreichen, welche bei dieser Bewegung erforderlich ist, läßt man das Kopfkissen entfernen. Macht man dieselbe außerhalb des Bettes, dann legt man einen Teppich oder Decke z. zusammen und legt sich darauf, es genügt auch, wenn man 2 Kopfkissen nimmt, das eine unter den Kopf, das andere unter die Hüftgegend legt.

Diese Bewegung (Fig. 151) besteht in einem ganz geraden Aufrichten des Rumpfes, bei ruhiger Lage der Beine. Gelingt Patient anfänglich diese Übung

nicht gleich, so mag er an den Füßen entweder ein Gegengewicht anbringen oder er kann auch, wenn dieselbe z. B. außerhalb dem Bett gemacht wird, durch Unterstecken der Fußspitzen unter ein im Zimmer befindliches Stück Möbel (Kommode, Schrank etc.) anfänglich der Ausführung dieser Bewegung zu Hilfe kommen, oft genügt es schon, wenn man die Beine ein wenig an die Wand etc. anlehnen kann. Auch dürfte es bei manchen Patienten zweckdienlich sein, durch Unterlegen einer Unterlage unter den Oberkörper denselben in eine etwas erhöhte Stellung zu bringen. Hierzu ließe sich eine passende Lage auf einem Sofa oder im Bett, ohne Beseitigung der Kopfkissen, einrichten. Die Arme sind anfänglich kreuzweise über die Brust zu legen, wohl auch gestreckt vorzuschieben, später jedoch, nachdem die Übung besser gelingt, sind dieselben neben oder hinter den Kopf zu legen. Wenn noch weitere Steigerung nötig ist, dann werden die dicht am Oberkörper liegenden Hände mit Gewichten etc. beschwert.

Diese Bewegung wirkt heilend auf die ganze Unterleibsfunktion (schon nach 5—8 maliger Ausführung dieser Übung stellt sich ein wohlthuendes Wärmegefühl im Unterleib und in der Magenegend ein), sie ist besonders bei allen Arten von chronischen Unterleibsstopfungen, bei Lähmung oder Schwäche der Bauchmuskulatur und auch als Versuch zur völligen Beseitigung von Unterleibsbrüchen angezeigt. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Rumpfwenden.

(10, 20, 30 mal hin und her.)



Fig. 152.

Das Rumpfwenden (Fig. 152) geschieht einmal nach rechts, das andere Mal nach links, die Drehung des Körpers um seine eigene Achse soll möglichst weit nach jeder Seite hinreichen, die Beine sind dabei in fester Stellung und der Rücken gestreckt zu erhalten.

Diese Bewegung ist gegen Rückenmark-Lähmung, gegen Lähmung der Hüft- und Bauchmuskulatur, sowie gegen Verdauungsstopfungen und trägen Stuhlgang, dann auch zur Förderung des Blutlaufs im Unterleibe anzuwenden. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Bei Sägebewegung (Fig. 153) wird in ein und demselben Moment der eine Arm kräftig nach vorn und abwärts, der andere mit Beugen im Ellenbogen nach hinten und aufwärts geführt, und so geht die Abwechselung derselben fort.

Sägebewegung.

(10, 20, 30 mal mit jedem Arm.)



Fig. 153.

Diese Bewegung ist gegen Lähmung der Rücken-, Schulter- und Armmuskeln, sowie gegen verschiedene krankhafte Zustände als: Stockung und Trägheit der Unterleibsorgane gerichtet.

Dieselbe zerteilt auch Drüsengeschwülste u. s. w. im Brust- und Unterleibsraume. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Schnitterbewegung.

(10, 15, 20 mal.)

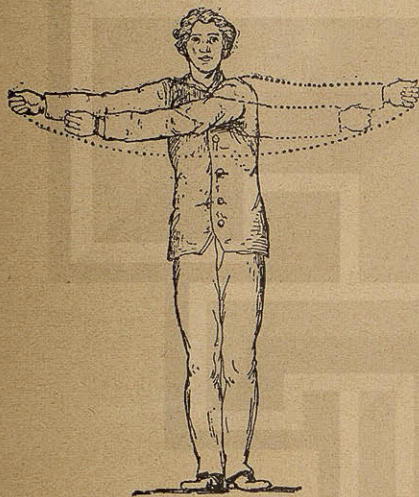


Fig. 154.

Schulterheben.

(20, 30, 40 mal.)



Fig. 155.

Die Schnitterbewegung (Fig. 154) wird mit straff gestreckten Armen bei unverrückbarer Fußstellung kräftig ausgeführt. Der Nachdruck ist auf den ganzen Zug der Bewegung zu legen.

Dieselbe ist sehr heilsam bei beginnender Rückenmarkslähmung, überhaupt bei allgemeiner Lähmung und Muskelschwäche. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Das Heben der Schultern (Fig. 155) muß nach oben kräftig und kann beim Herabgehen etwas sanfter ausgeführt werden.

Diese Bewegung dient bei Lähmung der Schulterhebemuskeln, besonders aber bei beginnender Lungentuberkulose, weil auch hierdurch, wie beim Tiefatmen, dem Verrotten u. der Lungenspitzen, an welchen ja bekanntlich die Tuberkulose zuerst beginnt, vorgebeugt wird.

Besteht vielleicht infolge Lähmung oder Rückgratverkrümmung u. eine ungleiche Schulterhöhe, wo eine höher, die andere tiefer steht, dann muß die Bewegung einseitig und zwar immer mit der niedrigen Seite gemacht werden.

Stabkreisen.

Diese Bewegung zeigen beistehende 4 Figuren 156—159. Hierzu sei bemerkt, daß man 1. den Stab, um damit über den Kopf (nach Fig. 159) hinweg zu kreisen, etwas weiter fassen muß, als dies die Figuren 156, 157 bez. 158 zeigen;

Stabkreisen.

Fig. 156.

Stabkreisen.

Fig. 157.

Stabkreisen
Figur 156—158.
 (8, 16, 20 mal rück- u. vorwärts.)

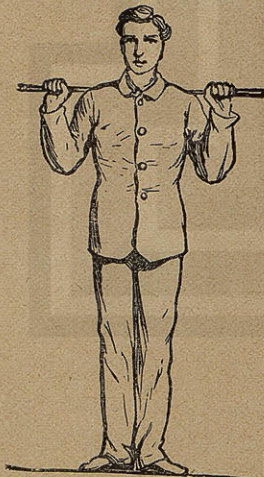


Fig. 158.

Stabkreisen
in vollständiger Ausführung.
 (6, 12, 16 mal rück- u. vorwärts.)

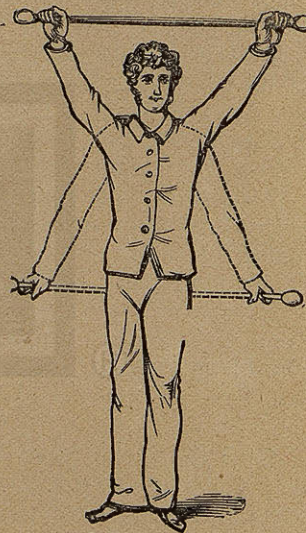


Fig. 159.

2. daß vielen Personen diese Übung anfänglich nur bis Figur 158 gelingen wird (Figur 159 zeigt aber das Stabkreisen erst in vollständiger Ausführung); 3. daß auch schon die Übung von Figur 156—158 (selbst schon bis 157) sehr förderlich auf die Atmungs- und Brustorgane einwirkt; 4. Anfänger können, um die ganze Übung auszuführen, einen etwas längeren Stab nehmen, als hier sichtbar, um etwas weiteren Griff nehmen zu können, später läßt man die Hände näher und näher zusammenrücken; 5. diese Bewegung ist in möglichst kräftigem Schwunge auszuführen und müssen bei vollständiger Ausführung (siehe Figur 159) die Arme im Ellenbogengelenk straff gestreckt bleiben; 6. mit dem Rück- und Vorwärtsgehen des Stabes ist ein entsprechend sanftes Hin- und Herwiegen des Rumpfes verbunden.

Trottbewegung.

(60, 100, 150 mal mit jedem Fuß.)

Stabübersteigen.
(5, 8, 10 mal.)

Fig. 160.



Fig. 161.

Die Bewegung fördert und vervollständigt den Atmungsprozeß, wirkt heilend bei Lähmung der Schultermuskeln u., dient zur Freimachung des Schultergelenks und belebt die Unterleibsfunktion. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Bei der Übung Stabübersteigen muß man sich bemühen, zuerst mit dem einen, dann mit dem andern Bein den Stab zu übersteigen. Nachdem beide Beine den Stab vorwärts überschritten, machen sie denselben Weg wieder zurück, was jedoch etwas Schwierigkeit hat.

Diese Bewegung ist gegen hartnäckige Stuhlverstopfungen angezeigt, und gegen Belästigung der sogenannten blinden Hämorrhoiden, bei entzündungslosem Charakter derselben, zu versuchen.

Bei Unterleibsbrüchen und starkem Blutandrang nach dem Kopf läßt man diese Bewegung jedoch ausfallen. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Bei Trottbewegung Figur 161 schaukelt man auf den Fußspitzen auf und nieder, das Knie- und Knöchelgelenk ist dabei elastisch (biegsam, schnellend) zu erhalten. Diese Bewegung wird einmal mit diesem, das andere Mal mit jenem Fuß ausgeführt.

Die Wirksamkeit dieser Übung kann man je nach Bedürfnis erhöhen oder verringern, indem man den Aufsprung höher oder niedriger einrichtet, dieselbe ist bei kalten Füßen und bei Fußlähmungen angezeigt, man befördert dadurch auch den Stuhlgang und den Blutnmlauf im Unterleib zc. und wirkt auch ableitend von Kopf und Brust.

Außerdem eignet sich diese Bewegung besonders auch bei in Stockung geratenem Hämorrhoidal- und weiblichem Monatsfluß und ist auch ein sanft ermüdendes und schlafmachendes Mittel. (Siehe auch Bemerkungen zur Heilgymnastik Seite 495.)

Bei entzündeten Hämorrhoidalknoten oder bei übermäßigem Blutabgange, ob als Monatsfluß oder ob als hämorrhoidalischer, ist jedoch Ruhe statt Bewegung notwendig.

Ziefatmen. Dasselbe muß immer mit den heilgymnastischen Übungen verbunden werden. Man versteht darunter zunächst ein ganzliches Ausatmen,

Atemhaltung ohne Stab.



Fig. 162.

wobei man gewöhnlich, die Arme in Hüftstützhaltung, zählend ausatmet, bis der Atem ausgeht, dann Mund zu, Schulter hoch, Brust heraus und nun läßt man die Luft durch die Nase einströmen, darauf hält man den Atem so lange als möglich inne und dann wieder ausgeatmet, wie oben. Diese Atemkunst sollte man bei Durchnahme einer heilgymnastischen Gruppe mehrere Male wiederholen, was aber nur bei reiner Luft im Zimmer, bei geöffnetem Fenster oder im Freien zu geschehen hat.

Man kann das Atmen auch mittelst Atemstabes vornehmen. Mit kräftigem Stoß bringt man dann den Stab von Figur 156 (Abhalte in die sogenannte Aufhalte) nach Figur 157, wodurch der Brustkorb im Längsdurchmesser erweitert wird. Aus dieser Haltung geht man unter kräftiger Knickung der Ellenbogen in die Nackenhalte, Figur 158, über, in dieser Stellung kann man recht tief Atem holen, dann hält man den Atem an. Hiermit geschieht das sogenannte Spitzatmen, das Atmen mit den oberen Lungenlappen, was der Hauptakt der ganzen Atnungsprozedur ist.

Es läßt sich dieses Tempoatmen auch ohne Stab ausführen, statt Figur 158 kann man dann die Hände über den Hinterkopf halten (siehe Figur 162). Näheres hierüber siehe Atemgymnastik Seite 38.

Ich lasse jetzt einige zusammengestellte Übungen (Gruppen) folgen, die gegen gewisse Krankheiten und Leiden gerichtet sind. Diese zusammengestellten Gruppen sind aber nur als allgemeine Anhaltspunkte zu betrachten und es gilt auch hier zu individualisieren, um die richtige Zusammenstellung, also das individuell richtige Verhältnis nach Art und Maß durch Selbstbeobachtung zu finden bez. durch Fachleute feststellen zu lassen. Diese

Gruppen bez. die darin angeführten Bewegungen können also nach Befinden einer Veränderung (Verminderung, Ergänzung etc.) unterworfen sein.

Heilgymnastik: 1. Gruppe.

Rumpfwenden Seite 510.

Rumpfbeugen vor- und rückwärts Seite 508.

Schnitterbewegung Seite 511. (Tiefatmen Seite 514.)

Armwerfen vor- und rückwärts Seite 502.

Knieheben nach vorn Seite 506.

Rumpfaufrichten Seite 509. (Tiefatmen Seite 514.)

Trottbewegung Seite 513.

Rumpfkreisen Seite 509.

Diese Gruppe ist gegen chronische Hartleibigkeit, Verdauungsstörung, Verdauungsschwäche überhaupt, Trägheit der Unterleibsorgane, Hämorrhoidalbeschwerden etc. gerichtet. Will man noch weitere Bewegungen ins Bereich der Behandlung ziehen, so sind Arthauen, Rumpfbeugen seitwärts, Stabkreisen, Kniestrecken und -beugen nach vorn, Armwerfen seitwärts, Beinheben seitwärts bei diesen Leiden noch heilsam. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 2. Gruppe.

Rumpfwenden Seite 510.

Rumpfbeugen vor- und rückwärts Seite 508.

Armstoßen nach hinten Seite 499.

Armwerfen vor- und rückwärts Seite 502.

Rumpfaufrichten Seite 509.

Armwerfen seitwärts nach rechts und links Seite 502.

Später kann das Rumpfaufrichten auch in etwas seitlicher Richtung vorgenommen werden.

Diese Gruppe dient zur gründlichen Heilung der Unterleibsbrüche. Zu beachten ist hierzu jedoch: 1. daß die Heilgymnastik immer nur auf fachverständigen Rat erfolgen darf, weil das Verfahren nicht bei jedem Bruch anwendbar ist, so ist z. B. dasselbe gegen den zwar selten vorkommenden Schenkelbruch (hernia femoralis) etc. nicht zu empfehlen; 2. jeder Bruch, der nicht mehr vollständig zurückzubringen ist, verbietet dieses Verfahren ebenfalls; 3. muß während der Bewegung der Bruch durch das Bruchband vollständig zurückgehalten werden; 4. das Verfahren muß bis zu $\frac{1}{2}$ Jahr und darüber hinaus ununterbrochen fortgesetzt und anfänglich vielleicht 1, später 2 mal des Tages angewandt werden. Nachdem man das Ziel erreicht, führe man die Bewegung auch noch wöchentlich einige Male aus, um sich vor Rückfällen zu schützen. Jetzt erst wird das Bruchband beseitigt.

Daß das jugendliche Alter mehr Hoffnung auf Erfolg hat als das abwärtsgehende, ist wohl jedermann einleuchtend. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 3. Gruppe.

Schulterheben Seite 511.

Armstoßen nach oben Seite 499.

Armkreisen Seite 501. (Tiefatmen Seite 514.)

Ellenbogen zurück Seite 505.

Rumpfkreisen Seite 509. (Tiefatmen Seite 514.)

Arme auseinanderschlagen Seite 500.

Stabkreisen Seite 512. (Tiefatmen Seite 514.)

Diese Gruppe ist gegen Krankheiten im Brustkorb anzuwenden, als Asthma und erschwertes Atmen, eingengter Brustbau, beginnende Lungentuberkulose u., dient besonders auch zur Förderung des Atmens im allgemeinen, sowie zur Kräftigung der Stimme, z. B. für Sänger, Redner, auch Stotternde u. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 4. Gruppe.

Armwerfen vor- und rückwärts Seite 502.

Niederlassen Seite 507.

Armstoßen nach vorn Seite 499.

Armstoßen nach oben Seite 499. (Tiefatmen Seite 514.)

Armstoßen nach außen Seite 499.

Rumpfkreisen Seite 509.

Beine zusammenziehen Seite 505.

Sägebewegung Seite 510. (Tiefatmen Seite 514)

Armkreisen Seite 501.

Knieheben nach vorn Seite 506.

Rumpfaufrichten Seite 509. (Tiefatmen Seite 514.)

Stabkreisen Seite 512.

Will man noch weitere Bewegungen in das Bereich der Behandlung ziehen, so sind es zunächst folgende: Trottbewegung, Armkreisen, Armwerfen seitwärts, Stabübersteigen, Schnitterbewegung, Beinheben seitwärts, Beinkreisen.

Diese Gruppe ist besonders mit der Stärkungskur zu verbinden, ist also nebst dieser mit anzuwenden und, dem Zustand des Patienten entsprechend, täglich 1—3 mal auszuführen, welches in je einem Zeitraum einschließlich der Ruhepausen von ungefähr 20 Minuten erfüllt wird. Nimmt man jedoch auch noch die unter der Gruppe stehenden Übungen dazu, dann dauert die Durchnahme der ganzen Bewegung etwa 30 Minuten.

Eine solche allgemeine Muskelthätigkeit in der Dauer von etwa 30 Minuten ist an Gesamtsumme einem Spaziergang*) von 4—5 Stunden gleich zu achten und erfüllt man, wegen der allseitigen Abwechslung der Muskelthätigkeit, den Zweck der Gesundheit noch besser, als durch den Spaziergang, auch ist die Durchführung dieser Bewegungen weniger angreifend.

Für schwächliche Personen und für ältere Personen (z. B. über 60 Jahre), sowie für das weibliche Geschlecht kann man die Zahl der Wiederholungen der einzelnen Bewegungen um etwa die Hälfte oder den 4. Teil herabsetzen.

Diese Gruppe ist besonders auch zu empfehlen, um sich vor Krankheiten zu schützen, wo sie dann des Tages 1 bis mehrere Male durchzunehmen ist.

*) Der hohe Wert jedoch, den ein Spaziergang von 4—5 Stunden infolge des Genusses frischer Luft bringt, soll durch oben Gesagtes keineswegs geschmälert werden.

Auch dem weiblichen Geschlecht ist eine geregelte Muskelthätigkeit (Heilgymnastik) dringend notwendig, und besonders auf jener Altersstufe, wo die Monatsperiode verschwindet. Die meisten Leiden und Gefahren dieser Übergangsperiode werden dadurch abgewandt und ein glückliches Alter eingeleitet. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 5. Gruppe.

Armstoßen nach vorn Seite 499.

Armstoßen nach außen Seite 499.

Schnitterbewegung Seite 511. (Tiefatmen Seite 514.)

Knieheben nach vorn Seite 506.

Stabkreisen Seite 512.

Niederlassen Seite 507.

Armkreisen Seite 501. (Tiefatmen Seite 514.)

Beine zusammenziehen Seite 505.

Rumpfbeugen vor- und rückwärts Seite 508.

Kopfwenden nach rechts und links Seite 508.

Will man diese Gruppe noch erweitern, so sind folgende Bewegungen hinzuzunehmen: Ellenbogen zurück, Beinkreisen, Armstoßen nach oben, Armstoßen nach unten, Armstoßen nach hinten, Rumpfaufrichten, Kniestrecken und -beugen nach vorn und hinten, Armrollen, Arthauen, Beinheben seitwärts, Achtebewegung der Hand, Fußstrecken und -beugen, Kopfkreisen, Armwerfen vor- und rückwärts.

Diese Gruppe ist zur normalen Aus- und Durchbildung der Kinder und besonders derjenigen Personen, welchen die nötige allseitige Bewegung abgeht, von hohem Wert. Dadurch wird so mancher Krankheit und körperlichen Verunstaltung vorgebeugt, zu welchen der Grundstein vielleicht in Folge zu langen Sitzens auf Schulbänken oder bei irgend welcher Berufsführung gelegt wird.

Diese Übungen können schon vom 4. oder 5. Jahre ab den Kindern vorgegeben und während des ganzen Zeitraumes der Kinderjahre fortgeführt werden. Wiederholung dieser Gruppe täglich mehrere Mal. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.) Auch verweise hierzu noch auf „Turnen“.

Heilgymnastik: 6. Gruppe.

Armwerfen vor- und rückwärts Seite 502.

Trottbewegung Seite 513.

Schnitterbewegung Seite 511. (Tiefatmen Seite 514.)

Armwerfen seitwärts Seite 502.

Stabübersteigen Seite 513. (Tiefatmen Seite 514.)

Sägebewegung Seite 510.

Rumpfaufrichten Seite 509.

Diese Gruppe dient zur direkten Beförderung in krankhafte Störungen gefallener Hämorrhoidal- und Menstruationsblutungen. Sind jedoch die Ursachen obiger Störungen tiefere Erkrankungen bez. ein Allgemeinleiden, dann ist diese Behandlung nicht anzuwenden, sondern man muß das Heilbestreben dann zunächst gegen die Grundursachen richten, hier wäre dann

in vielen Fällen die Einleitung einer Stärkungskur am Platze. Bei allen zweifelhaften Fällen über die Ursachen obiger Wirkung sollte man deshalb nur auf fachverständigen Rat die Heilgymnastik anwenden. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 7. Gruppe.

Beinkreisen Seite 504.

Beine zusammenziehen Seite 505.

Armrollen Seite 501.

Kniestrecken und -beugen nach vorn Seite 507.

Niederlassen Seite 507. (Tiefatmen Seite 514.)

Achtebewegung Seite 502.

Trottbewegung Seite 513.

Diese Gruppe dient zur Ableitung des Blutandrangs und zur Beseitigung von chronischen Schmerz- und Reizzuständen von Kopf und Brust. Durch Kopfkreisen, Kopfwenden nach rechts und links, dann durch Armstoßen, Armkreisen, Tiefatmen, Armversen zc. erreicht man Ableitung des Blutandrangs von Kopf und Gehirn. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 8. Gruppe.

Beinkreisen Seite 504.

Knieheben nach vorn Seite 506.

Beinheben seitwärts Seite 504. (Tiefatmen Seite 514.)

Beine zusammenziehen Seite 505.

Rumpfaufrichten Seite 509. (Tiefatmen Seite 514.)

Beinrollen Seite 505.

Sägebewegung Seite 510.

Diese Gruppe ist gegen die Krankheiten des Hüftgelenks und der daselbe umgebenden und bewegenden Muskeln und Nerven anzuwenden; so besonders gegen Ischias. Bei dieser Krankheit läßt Dr. Schreiber im Anschluß an die Massage zc. täglich eine allmählich zunehmende Aufgabe von Bewegungen ausführen, was sehr anzuerkennen ist, derselbe sagt: nur so kann der Schwerkranke über die schwerste Zeit der Behandlung hinweggebracht werden (siehe Dr. Schreibers Buch, „die Massage und methodische Muskelübung“).

Man hüte sich bei dieser Krankheit vor Überreizung, gehe also vorsichtig und allmählich mit den Bewegungen vor und lasse, wenn es der Krankheitszustand erheischt, dieselbe auch liegend ausführen. Auch muß man mitunter den Patienten mit passiven Bewegungen zu Hilfe kommen, wenn ihnen die Ausführung der aktiven Bewegungen nicht möglich ist. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 9. Gruppe.

Ellenbogen zurück Seite 505.

Arme auseinander schlagen Seite 500.

Sägebewegung Seite 510. (Tiefatmen Seite 514.)

Armrollen Seite 501.

Bei allen
an deshalb
heres über

Armwerfen vor- und rückwärts Seite 502.
Armkreisen Seite 501. (Tiefatmen Seite 514.)
Armwerfen nach rechts und links Seite 502.

Diese Gruppe ist besonders gegen Muskelrheumatismus der Schultergelenkmuskeln, sowie gegen Neuralgien dieser Gegend anzuwenden, ferner gegen chronische Entzündung des Schultergelenkes und deren Folgen, als: Steifheit oder Verwachsungen von Sehnen und Bändern zc., dann auch bei Verrenkungen und Ausfällen eines Gelenks daselbst (hierdurch auftretende Entzündungen sind mittelst kühler Umschläge zu behandeln).

Man läßt allen diesen Bewegungen gern eine Massagebehandlung vorausgehen. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 10. Gruppe.

Sägebewegung Seite 510.
Armstoßen nach außen Seite 499.
Armstoßen nach oben Seite 499. (Tiefatmen Seite 514.)
Armstoßen nach unten Seite 499.
Armstoßen nach hinten Seite 499. (Tiefatmen Seite 514)
Armrollen Seite 501.
Nichtebewegung Seite 502.

Diese Gruppe ist gegen die verschiedensten Krankheiten im Ellenbogengelenk und des Ober- und Unterarmes anzuwenden, als z. B. bei chronischen Entzündungen, Muskelzerrungen, Dehnungen, Quetschungen, Sehnenentzündung und deren Folgen, Neuralgien am Ober- und Vorderarm, dann bei Muskellähmung der Arme, Gelenksteifigkeit, falsche Verwachsungen daselbst zc. zc.

Oftmals läßt man auch hier den heilgymnastischen Bewegungen eine Massageanwendung vorausgehen. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 11. Gruppe.

Knieheben Seite 506.
Kniestrecken und -beugen nach vorn Seite 507.
Niederlassen Seite 507. (Tiefatmen Seite 514.)
Kniestrecken und -beugen nach hinten Seite 507.
Schnitterbewegung Seite 511. (Tiefatmen Seite 514.)
Beinrollen Seite 505.

Diese Gruppe ist gegen die verschiedenen Krankheiten des Kniegelenkes und der Ober- und Unterschenkelmuskulatur gerichtet. Als z. B. gegen Gelenkneurose, Neuralgien der Schenkel oder Schienbeine, Erkrankungen der Sehnen und Bänder daselbst zc.

Bei sehr schwächlichen Patienten sind die Bewegungen mittelst Stütze zu machen (das Niederlassen z. B. an der Lehne eines Stuhles), nach Befinden auch in liegender Körperstellung.

Man hüte sich hier besonders vor dem „Zuvielthun“ (lieber etwas weniger als zuviel) und lasse längere Erholungspausen eintreten. Auch sind bei allen diesen Leiden besonders der Massageanwendung und den passiven Bewegungen Beachtung zu schenken; erstere wird in vielen Fällen

zur Be-
nd Brust.
nn durch
Ableitung
einzelne

und der
wenden;
eiber im
Aufgabe
agt: nur
hinüber-
thodische
so vor-
es der
ch muß
ommen,
lich ist.

der Heilgymnastik bez. den passiven Bewegungen voranzugehen haben. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Heilgymnastik: 12. Gruppe.

Fußstrecken und -beugen Seite 506.

Beinrollen Seite 505.

Niederlassen Seite 507. (Tiefatmen Seite 514.)

Schneiderbewegung (zwecks allseitiger Körperbewegung) Seite 511.

Trottbewegung Seite 513.

Diese Gruppe ist gegen die verschiedenen Krankheiten des Fußgelenkes, als: Verstauchungen in demselben, bei Verwachsungen, Verdickungen der Sehnen, Bänder, Ausdehnung und chronische Erkrankung des Gelenkflüssigkeit (Gelenkschmiere), der Gelenkkapsel u., ferner gegen alle anderen chronischen und akuten Krankheiten des Fußgelenkes, dann bei Neuralgien, Sehnen- und Muskelerkrankungen am Fuß und Unterschenkel.

Bei Verstauchungen läßt man im Anfang gewöhnlich nur die zwei ersten Bewegungen vornehmen, welche nach Sachlage auch nur im Bett auszuführen sind.

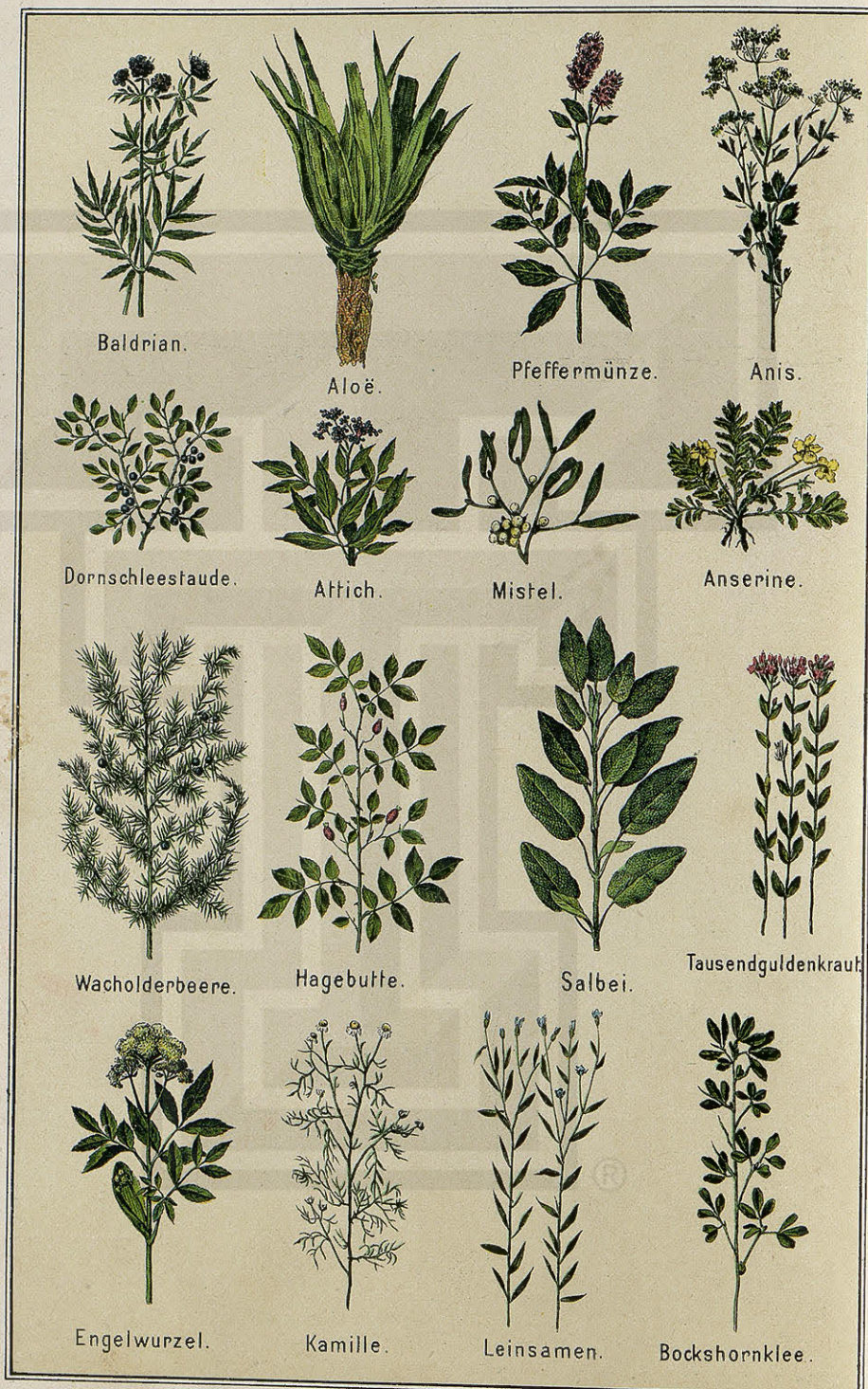
Auch sind bei allen diesen Leiden besonders der Massage und den passiven Bewegungen Beachtung zu schenken, erstere wird in vielen Fällen der Heilgymnastik bez. den passiven Bewegungen voranzugehen haben. (Näheres über jede einzelne Bewegung siehe dieselbe.)

Die Anwendung der Heilgymnastik ist außer bei den oben angeführten Krankheiten gewiß auch noch bei manchen anderen Leiden geboten, es gilt jedoch wie immer: der Arzt muß zu individualisieren verstehen.

Heilkräuter.

Verschiedentlich schon habe ich in Kreisen von Anhängern und Freunden des Naturheilverfahrens die Frage besprochen hören, ob es mit den Grundsätzen des Naturheilverfahrens wohl vereinbar sei, Heilkräuter und Thees, welche lange den Grundstock der Volksmedizin gebildet haben und in neuerer Zeit besonders durch Pfarrer Kneipp in Würzburg wieder allgemeiner bekannt geworden sind, anzuwenden. Während die einen meinen, man dürfe der Konsequenz wegen auch keine unschädlichen Kräuter und Thees verabreichen, weil dadurch wieder der Glaube zu Arzneimitteln gefestigt werde und man sich damit wieder den Apotheken nähere, sind die andern der Ansicht, daß man die heilkräftige Wirkung einzelner Pflanzen und Kräuter wohl anwenden dürfe, sofern dieselben nur keinerlei schädliche Nebenwirkung auf den Körper äußern. Der Ansicht dieser letzteren kann ich mich auch durchaus nur anschließen. Warum sollte man unschuldige Pflanzen und Kräuter nicht anwenden? Jenen Eiferern, die durchaus keine innerlichen Mittel gelten lassen wollen, lege ich die Frage vor, ob sie nicht auch durch Diätvorschriften auf ihre Kranken einwirken? Ob sie ihre Kranken nicht Salat und Spinat, nicht Spargel und Sellerie, nicht Rettich und Radieschen, nicht Zwiebel und Petersilie essen lassen, ja sogar unter Umständen vorschreiben?

Heilkräuter



Text siehe Seite 520-528.

Bilz' Naturheilverfahren.

D

Heilkräuter



Spitzwegerich.



Lungenkraut.



Wermut.



Wegtritt.



Eibisch od. Althee.



Huflattich.



Lindenblüthe.



Augentrost.



Enzian.



Rosmarin.



Fenchel.



Arnika.



Zinnkraut.



Hollunder.



Bitterklee.



Wassermintze.

Text siehe Seite 520 - 528.

Bilz' Naturheilverfahren.

Sollte es ihnen unbekannt sein, daß diese und noch manche andere Pflanzen, die täglich in unserer Küche zur Verwendung kommen, ganz bestimmte arzneiliche Wirkungen haben und gerade darum bei unseren Diätvorschriften eine so große Rolle spielen?

Wenn ich also im folgenden kurz die hauptsächlichsten Heilkräuter bespreche, so will ich damit nur die Zahl der von uns unter dem Namen „Gemüse“ schon unbewußt zur Anwendung kommenden heilsamen Pflanzen etwas vermehren. Sodann will ich damit aber namentlich unseren neugeworbenen Anhängern etwas entgegenkommen. Es giebt eine ganze Anzahl Leute, die sich von der Güte des Naturheilverfahrens wohl überzeugt haben, bei denen der Medizinglaube aber doch noch so festwurzelt, daß sie gegebenenfalls nur ungern die Medizinflasche entbehren. Diese mögen also getrost aus unserem Kräuterschatze das eine oder andere auswählen. Die günstige Wirkung wird selten ausbleiben, jede schädliche Wirkung dagegen ist mit Sicherheit ausgeschlossen. Es mögen jetzt die wichtigsten Pflanzen und Kräuter in alphabetischer Reihenfolge ihren Platz finden.

Heilkräuter. (Aloe.) Ein ausgezeichnetes Magenmittel. Man nimmt 2 Messerspitzen Aloepulver (in jeder Droguenhandlung käuflich), siedet es mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser 5 Minuten lang und trinkt diese Abkochung schluckweise im Laufe des Tages aus. Nimmt man etwas mehr von dem Pulver, so zeigt sich leicht abführende Wirkung, jedoch erst nach ca. 10—12 Stunden.

Auch zu äußerlichem Gebrauch dient Aloeabkochung. Wunden heilen sehr gut, wenn man sie mit reinen weißen Läppchen bedeckt, die man in Aloewasser getaucht hat. Auch als Augewasser kommt es zur Verwendung, namentlich bei eiternden, triefenden Augen.

Heilkräuter. (Anis.) Eine Abkochung davon mit Wasser oder Milch ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Blähungen, aufgetriebenen Leib oder „verfetzte Winde“. Auch bei krampfartigen Kolikzuständen leistet es gute Dienste, indem es die heftigen Schmerzen innerhalb weniger Minuten beseitigt.

Statt der Anisabkochung kann man auch gegen dieselben Leiden 5—10 Tropfen Anisöl auf Zucker geben. Zu haben ist dasselbe in der Droguenhandlung.

Heilkräuter. (Anjerine oder Gänsefüngerkraut), seiner Wirkung nach im Volksmunde auch Krampfkraut genannt, wirkt sehr gut gegen Krampfzustände aller Art. Selbst bei Starrkrampf — wenn der Zustand nicht zu verzweifeln war — hat dasselbe noch manchmal gute Dienste geleistet. Bei Kopfkrämpfen, bei Magen- und Leibkrämpfen, namentlich bei den so schmerzhaften Menstruations-Kolikern der Frauen kann man sich auf die schmerzstillende Wirkung dieses Kräutleins mit Sicherheit verlassen. Man siedet am besten dreimal am Tage eine Tasse Milch mit einem Theelöffel dieses Krautes (5 Minuten lang) und läßt diese den Kranken so heiß als möglich trinken.

Heilkräuter. (Arnika oder Bergwohlverleih.) Die aus dieser Pflanze bereitete Tinktur war früher ein allgemein hochgeschätztes Wundmittel,